SHARP

クックブック 取扱説明編

ウォーターオーブン 家庭用

形名 AX-GX3（エーエックス ジーエックス）

HEALSIO ヘルシオ

おいしくて、健康的な
毎日のお料理づくり

水で焼いて、脱油・減塩・栄養素をキープ

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ正しくお使いください。
※料理編は、裏表紙からご覧ください。

●ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
●このクックブック（取扱説明編／料理編）は、保証書とともにいつでも見ることができる所に必ず保存してください。
※業務用として使用しないでください。
※お問い合わせ、ご相談窓口は取扱説明編62ページをご覧ください。

はじめてお使いの前に、まずおこなっていただきたいこと

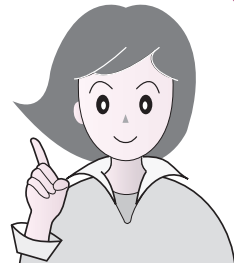
1. 安全上のご注意をお読みください（4ページ）
   設置方法（8ページ）
2. アースを取り付けてください（5ページ）
3. 電源プラグを差し込んでください（22ページ）
4. ドアを開けてください 電源が入ります（22ページ）
5. 庫内のカラ焼きをしてください（24ページ）

角皿・調理網（金属）の使用について

「レンジ加熱では使わない」

火花が出たり、製品を傷めます。各説明ページにこのマークがあるときは絶対に角皿・調理網を使わないでください。

よくあるご質問

?

まず**よくあるご質問**（58〜61ページ）で、お調べください。
すぐに解決できるかもしれません。

主な項目

- **設置について**（8ページ）
  壁との距離はどのくらい？

- **アースについて**（5ページ）
  取り付けないといけない？
  →万一のために取り付けをお願いします。

  アース線が届かない(短い)
  →ホームセンターなどで購入できます。(導体径1.25mm²以上のもの)

  アース線の取り付けるところがない
  →お買い求めの販売店にご相談ください。

- **カラ焼きについて**（24ページ）
  角皿は入れなくてもいい？
  →何も入れません。

- **どの加熱を使えばいいかわからない**
  →「**加熱早見表**」をご覧ください。
  料理編 108〜117ページ

- **庫内灯を点けたい**（12ページ）
  →加熱中に［庫内灯］を押します。

- **ファンの音が大きい**
  54ページ 音

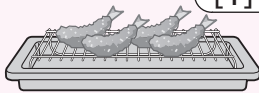
取扱説明編 もくじ

水 は、水タンクに水を入れて操作します。

自動で加熱する

あたためかた いろいろ

●レンジで早く
ごはん・おかず
冷凍ごはんなど
あたため
あたため スタート

●カラッと余分な油を落とす
天ぷら・フライなど
[1]サックリあたため

●蒸気でしっとり、ふっくら
ごはん・中華まんなど
[2]しっとりあたため

少量のとき [3]スポットスチーム
お茶わん1杯分のごはん
中華まん1個など

●飲み物 [4]牛乳・酒
牛乳・コーヒー
お酒など

●手軽に蒸し物
焼き物メニュー
を作るとき
カンタン蒸し
カンタン焼き
カンタン 蒸し・焼き

●解凍するとき
肉、魚など
解 凍

●野菜をゆでるとき
ほうれん草・ブロッコリーなど
[5]蒸し青野菜 [6]蒸し根菜

●料理編のメニューを作るとき
[7]マカロニサラダ~[40]クリスピーなピザ

料理編に記載のメニュー番号に合わせて作ります。メニュー名は、製品の前面下または12ページをご覧ください。

安全上のご注意 (1)

人への危害、財産への損害を防ぐため、
お守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたで生じる内容を、
次のように区分して説明しています。

⚠ 危険	「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。
⚠ 警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。
⚠ 注意	「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。

■お守りいただく内容の種類を、
次の図記号で説明しています。

🚫	してはいけないこと。
❗	しなければならないこと。

⚠ 危険 感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高圧部品に触らない

- 吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない
(感電・けが・故障の原因)

分解禁止

- 自分で絶対に分解・修理・改造をしない
(感電・火災・けがの原因)
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。
62 ページ

（　）内の数字は、主な説明のあるページ番号を示しています。

⚠ 警告 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

食品を加熱しすぎない

発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
加熱早見表 料理編 108～117 ページ

特に注意する食品

- **少量のもの**
- **水分の少ないもの**
パン・焼きいもなど
- **高温になりやすいもの**
あんまんなど
- **油が付いたもの**
バター付きパン・フライものなど
- **油脂分の多いもの**
牛乳・生クリームなど

飲み物を加熱しすぎない

加熱をしすぎると**突然の沸騰により、飛び散り・やけど**のおそれがあります。

自動のあたため加熱は使わない ✕ あたため スタート

- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)は、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります**

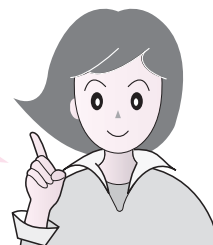
- **自動加熱を使うときは、必ず専用の加熱方法で** 36 ページ **([4] 牛乳・酒)に合わせて**
- **低めの広口容器を使う**
- **加熱前・加熱後にかき混ぜる**
- **乳幼児のミルクは、仕上がり温度を確認する**

加熱をしすぎたとき

そのまま1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

子供だけで使わせない

- **幼児の手の届く所で使わない**
(感電・やけど・けがの原因)

必ず
お守りください

コンセントは単独で使う

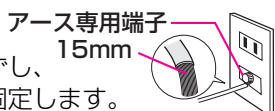
● **定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う**
(他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)

アースを確実に取り付ける

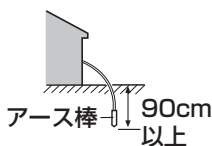
アース線接続 (故障や漏電のときに、感電のおそれ)

アース端子付きコンセントがある場合

アース線の先端をはずし、アース端子に確実に固定します。

アース専用端子
15mm

アース端子付きコンセントがない場合

販売店、または最寄りの電気工事店にご相談いただき、湿気のある場所にアース棒(別売り)を打ち込むアース工事(D種接地工事)をしてください。

アース棒
90cm以上

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店、または電気工事店に依頼して、**必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。**

湿気の多い場所
- 飲食店の厨房
- 土間・コンクリート床
- 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所

水気のある場所
(アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所
- 水滴の飛び散る所
- 地下室のように結露が起きやすい所

※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm^{2}以上のものをご使用ください。

熱に弱いものを近付けない

● **たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない**
(変形・変色・反りの原因)

● **スプレー缶を近付けない**
(引火や破裂の原因)

異常・故障時には、直ちに使用を中止する

● **すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する**
(発煙・発火・感電・けがのおそれ)
- コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。
- スタート操作しても加熱しない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

電源プラグやコードは、乱暴に扱わない 定期的にほこりを取り除く

● **ゆるんだコンセントは使わない**
● **傷んだ電源プラグやコードは使わない**
● **傷付けたり、変形させない**
(加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)

● **電源プラグは、根元まで確実に差し込む** (発火の原因)
● **定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る**
(ほこりがたまると、火災の原因)

プラグを抜く
● **お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう また、ぬれた手で抜き差ししない**
(感電・やけど・けがの原因)

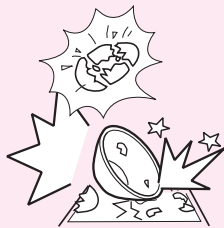
安全上のご注意 (2)

⚠ 警告 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

卵(ゆで卵含む)など、膜や殻付きのものはレンジ加熱しない
(破裂・やけどの原因)

●おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**

※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

●膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる

衝撃で食器やフラットテーブルが割れることがあります

ビン・密封容器の栓やフタをはずす

●加熱のしすぎになり破裂します
(容器が破裂して、やけどやけがの原因)

必ずはずす

⚠ 注意 発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグは正しく扱う

●電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない
(断線やスパークして、発火の原因)

プラグを抜く

●長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
(絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

加熱前に食品・容器を確認する

●金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない
レトルト食品・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない。

アルミテープ

※本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。

●鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない
(火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

●加熱に合った容器を使う 20 ページ

蒸気・高温部分に触らない

接触禁止

●加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)に触らない。また、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、顔などを近付けてドアを開けない
(やけどの原因)

※食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

●ラップをはずすときは、注意する
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。

庫内が汚れた状態で加熱しない

●**庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**(発火・発煙・さびの原因)

お手入れ 50ページ

庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます

●**次の処置をしてください**
1. ドアを閉めたまま、[とりけし]を押す。
2. 電源プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。

●**鎮火しない場合は、水か消火器で消火する**

●**そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください**

ドアを傷めない、物を挟まない

●**庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
(電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)

●**ドアやハンドルに無理な力を加えない また、4kg以上の物をのせない**
(本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

調理後の庫内やドアに水をかけない

●**フラットテーブルに衝撃を加えたり急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**(割れるおそれ)

調理・除菌※以外に使わない カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない

●**過熱・異常動作して、発火することがあります。また、庫内を収納庫として使わない**

※除菌とは、この製品に搭載されている除菌機能のことです。

水タンクを正しく使う

●**水道水を使う**
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

●**水タンクの水は一日１度は捨てる**
水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、水道から出した新しい水を使用してください。

●**水タンクの容器・フタは、こまめに洗い、清潔に保つ**
水の交換だけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

食器乾燥機・食器洗い乾燥機は使わない
(熱で変形するおそれ)

●**コンロのそばや直接高温になる場所に置かない**
容器が溶けたり、変形し、フタが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。

●**水タンクに損傷があるときは、使わない**
故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。

※水タンクを本体から取り出すときに、約30mLの水がつゆ受けに流れますが、故障ではありません。

安全上のご注意 (3)

注意 発火や発煙によるやけど やけがを防ぐために

安全な場所に設置する

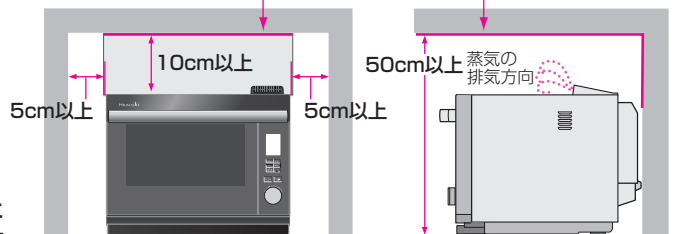
● **丈夫で安定した水平な場所に置く**
(騒音や振動、ガタ付きの原因や傾きがあると水が漏れて、故障の原因)

● **天面・側面は、下表の離隔距離以上の空間を設ける**
(過熱による変形・発火や故障の原因)

この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	離隔距離(cm)
上方	10
左方	5
右方	5
前方	開放
後方	0
下方	0

消防法 基準適合　組込形

※壁の汚れや蒸気の影響が気になる場合は、壁面にアルミホイルなど、貼ることをおすすめします。

※左右どちらか一方を8cm以上あけるともう一方は、2cm以上で設置できます。

上記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

- 壁の汚れや蒸気が気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。
  製品に貼らない
- 窓ガラスがある場合は、排気口 (10ページ) と20cm以上離します。
  (それでも温度差によって割れる場合あり)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

● **調理するときは、必ず換気をする**
(蒸気による壁などへの露付きの原因)

● **製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
(感電・電波漏れの原因)
落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売) 希望小売価格945円(税抜価格900円)工事費別
※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

● **電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まない** (火災・感電・ショートの原因)

● **吸気口・排気口** (10ページ) **をふさがない** (過熱による発火や故障のおそれ)

● **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない** (感電・漏電の原因)

● **製品の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近付けない**
とくに電気製品は、故障することがあります。

お願い

- **テレビ、ラジオから4m以上離す。**(雑音や画像が乱れる原因)
- **製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

付属品について

加熱に合った付属品の使いかたは、「加熱の種類としくみ」をご覧ください 16ページ

本製品以外で使用しないでください。

※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へ、お申し付けください。(有料)

角皿(2枚)

蒸し物・オーブンなどの加熱時は、角皿受け棚にセットして使います。

反りを軽減するため、中央部を少し高くしています。
ただし、高温調理時に、反る場合がありますが、金属の性質によるもので、冷めると元に戻ります。

レンジ加熱・解凍では使えません。
火花が出て製品を傷めます。

調理網

(表示部では「アミ」と表示します)

角皿にのせて使います。

フッ素コーティング加工について 50ページ

ミトン

紺色を内側にして使用します。

食品や付属品の出し入れ時に使います。

加熱後は、容器も熱くなるので、直接手で触れないでください。
ヘルシオ以外の用途(ガス火にかけたものなど)に、使用しないでください。
水を通しにくい素材ですが、長時間水に浸けないでください。濡れた状態で使用すると、熱が伝わりやすく、やけどすることがあります。

水タンク

水を使う加熱のときは、新しい水を入れてセットします。

ドアを開けると、正面右側にセットされています。
水を使わないときは、水タンクを取り出して乾燥させておくか、カラにしてセットしておき、いつも清潔にしておきます。
一日1度は、水タンクの水を必ず捨て、洗ってください。51ページ

つゆ受け

いつもセットしておきます。 本体正面の下にセットします。

調理開始前は、つゆ受けがカラであることを確認してください。
水タンクを取り出すときは、必ずセットしておきます。
(水がこぼれます)
溜まった水は、こまめに捨ててください。**つゆ受け**について 10ページ

保証書

クックブック(取扱説明編／料理編)

当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

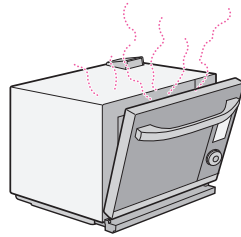
イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

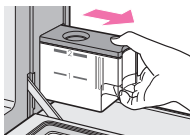
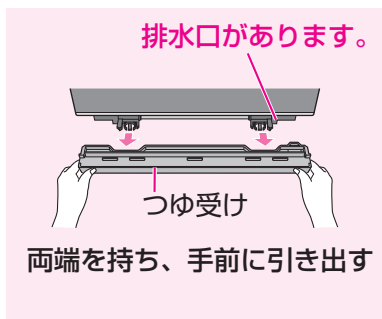
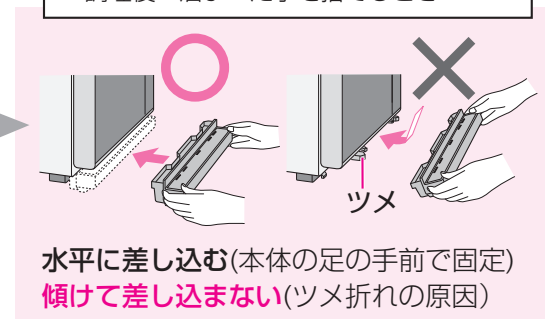
各部のなまえ

本 体

メニュー表示 12ページ

ドア(ハンドル)

ドアを開けると電源が入ります。
加熱中(運転中)にドアを開けると、加熱(運転)が停止します。

上部が少し開いた状態で固定できます。
加熱終了後、蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させるときにお使いください。
(顔を近付けないでください)

つゆ受け いつもセットしておきます。

つゆ受けには、調理中の蒸気やドアの内側の水滴、
水タンクを取り出す際に出る水(約30mL)が溜まります。調理を終えたら、水を捨てましょう。
水タンクを取り出した後、すぐにつゆ受けを取りはずさないでください。内部の水がつゆ受けに排水されるまで10秒程度かかります。

つゆ受けは、次のタイミングではずします。
- 加熱前：カラであることを確認するとき
- 調理後：溜まった水を捨てるとき

はずしかた・付けかた

排水口があります。
つゆ受け
両端を持ち、手前に引き出す

フタ
水を捨てる
(水洗いなどで清潔に)

ツメ
水平に差し込む(本体の足の手前で固定)
傾けて差し込まない(ツメ折れの原因)

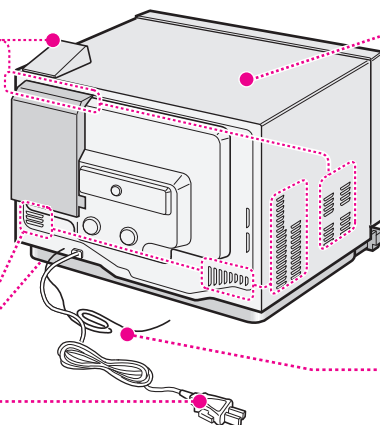
ご注意
- つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。(やけどの原因)
- つゆ受けをはずした状態で放置しないでください。本体内部に残っていた水滴が、**排水口(2カ所)**から流れ落ちてくる場合があります。

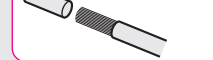
排気口

蒸気や本体内部の熱気を排出します。

ご注意
- **物をのせてふさいだり熱や蒸気に弱いものを近付けたりしない**
(故障の原因)

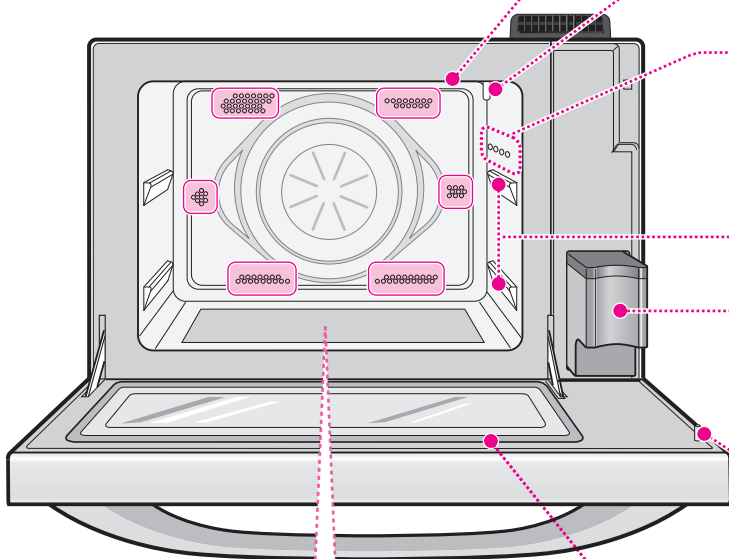
吸気口

電源プラグ

キャビネット

アースについて 5ページ
アース線の先端をはずす。
アース専用端子
アース線

アース線

必ずアース端子に取り付ける

庫内

熱風吹き出し口

庫内灯（天面）
ドアを開けると点灯。（最大3分間）

庫内突起部
お手入れ時に、ご注意ください。

蒸気吹き出し口
白い物が付着することがありますが、
異常ではありません。
拭き取ってください。55ページ

角皿受け棚（上段・下段）

水タンク 22ページ
水を使う加熱のときは、いつも新しい水を入れましょう。

ドア突起部
水タンクや食品の出し入れ時に、
ご注意ください。

ドアガラスパッキン
高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。
ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。

フラットテーブル

ご注意

レンジ加熱のときに、下側から電波が出て食品を加熱します。
誤って金属類を使うと、火花が出て製品を傷めます。

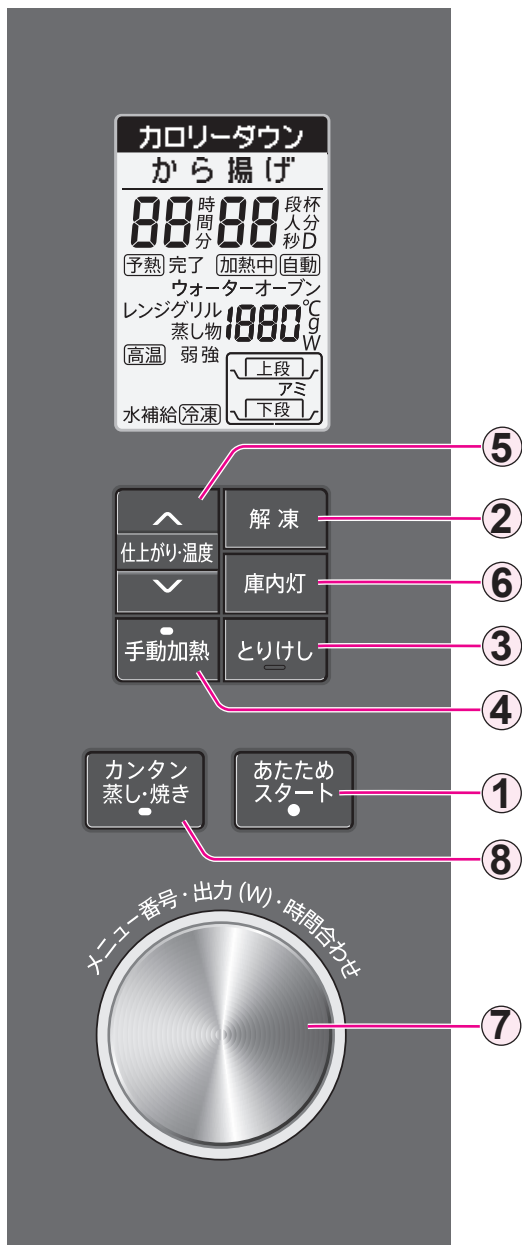
- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- **急冷や衝撃を与えると割れることがあります。**
- **食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。**
  こまめにお手入れしましょう。50ページ
- **水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内側面に付着したり、底面に溜まります。**
  溜まる水の量は、メニューによって異なりますが、庫内が冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。
  水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くかかることがあります。

操作部・表示

操作部

● お買いあげの機種によっては、本書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

カロリーダウン
から揚げ
88時間分88段杯人分秒D
予熱 完了 加熱中 自動
ウォーターオーブン
レンジグリル
蒸し物 1880 ℃ g W
高温 弱強
上段 アミ 下段
水補給 冷凍

⑤ 仕上がり・温度（∧ ∨）
② 解凍
⑥ 庫内灯
④ 手動加熱
③ とりけし
⑧ カンタン蒸し・焼き
① あたため スタート
⑦ メニュー番号・出力(W)・時間合わせ

① あたため/スタート

レンジ加熱を自動でするときに。
また、他の加熱のスタートキーとして使います。
ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。
加熱中は、点灯に変わります。

② 解凍

冷凍した肉や魚などを解凍するときに。

③ とりけし

途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。
(加熱中に一時停止するときはドアを開けます。
再スタートはドアを閉め、スタート を押します)

④ 手動加熱

手動加熱を設定するときに。
決定するときは、ランプが点滅して押すタイミングをお知らせします。

⑤ 仕上がり・温度キー

自動加熱の仕上がり調節や、[42] **ソフト蒸し**、[43] **オーブン**、[45] **ウォータオーブン・発酵**の温度設定に。

⑥ 庫内灯

加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに。
工場出荷時は、「消灯」になっています。
※[45] **発酵**をおこなうときは、点灯しません。

⑦ 回転つまみ

- メニュー番号、分量を合わせるときに。
- [41] **レンジ**の出力を合わせるときに。
- 手動加熱の時間を合わせるときに。

⑧ カンタン蒸し・焼き

- 蒸し物加熱、ウォーターグリル加熱を自動でするときに。

メニュー表示

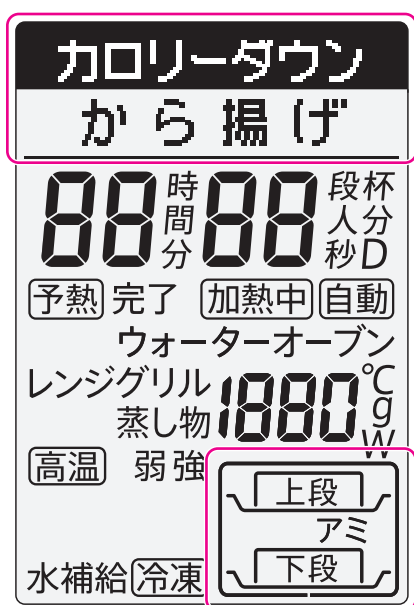
● 番号[1]～[48]は、回転つまみで合わせるメニュー番号を表しています。

あたためる・蒸す		焼く・フライ		健康セット/美容メニュー	お菓子・パン	手動加熱
1 サックリあたため	8 飲茶メニュー	14 鶏の照り焼き	21 から揚げ	28 低カロリーセット	34 スポンジケーキ	41 レンジ
2 しっとりあたため	9 魚介の蒸し物	15 チキンステーキ	22 フライ	29 減塩セット	35 シフォンケーキ	42 蒸し物・ソフト蒸し
3 スポットスチーム	── ソフト蒸し ──	16 グラタン	23 春巻き	30 ビタミンサラダ	36 シュークリーム	43 オーブン
4 牛乳・酒	10 茶わん蒸し	17 ハンバーグ	24 酢豚	31 食物せんいおかず	37 クッキー	44 グリル
5 蒸し青野菜	11 温泉卵	18 野菜の肉巻き	25 焼き野菜サラダ	── セットメニュー ──	38 ロールパン	45 ウォーターオーブン・発酵
6 蒸し根菜	12 鶏の柔らかハム	19 肉の油抜き	26 焼きいも	32 モーニングセット	39 フランスパン	46 ウォーターグリル
7 マカロニサラダ	13 蒸し鶏	20 塩ざけ・塩さば	27 焼きそば	33 お弁当セット	40 クリスピーなピザ	47 除菌 48 お手入れ

主な表示の説明

表示部

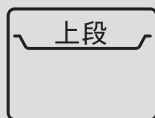
- 加熱の種類・メニュー番号・自動メニュー名・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示。
- ドアを開閉すると電源が入り、[0]を表示。
- ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。
  電源の切れるタイミングは、加熱によって異なります。**電源オートオフ機能** 23 ページ

カロリーダウン
から揚げ
88 時 間 分 88 段 杯 人 分 秒 D
予熱 完了 加熱中 自動
ウォーターオーブン
レンジグリル 1880 ℃ g W
蒸し物
高温 弱 強 上段 アミ 下段
水補給 冷凍

健康サイン、加熱の種類、またはメニュー名。

延長できます
- 表示中、加熱時間の延長操作ができます。
- 加熱終了後、3分間表示しますが、1度ドアを開けると、1分間表示になります。
  加熱時間を延長するとき 23 ページ

弱 強
- 自動加熱で、**仕上がりキー**を押したときに。

使用する付属品。

アミ 下段　例 下段に角皿と調理網をセットする場合

上段　例 上段に角皿のみをセットする場合

お知らせ音(加熱終了音など)を消すときは

電源プラグを差し込み、ドアを開閉して、電源を入れます。[0]を表示。22 ページ

1. 手動加熱 を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。
2. とりけし を押して [0] 表示にすると設定完了です。

※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちますが、エラーの音(ピピピピ…)は、鳴ります。

- 鳴らすときは、手動加熱 を『ピッ』と鳴るまで4秒間押し、とりけし を押します。

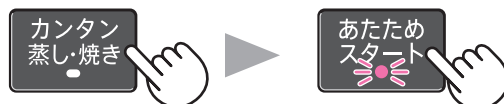
基本操作

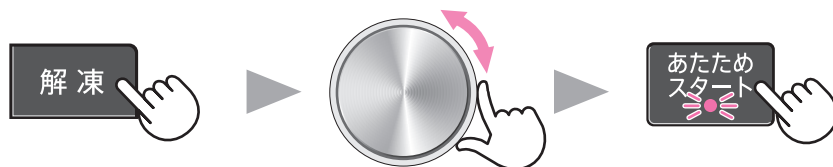
自動加熱

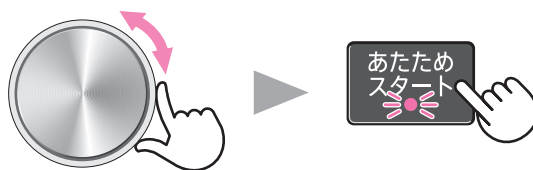
あたため（レンジ）

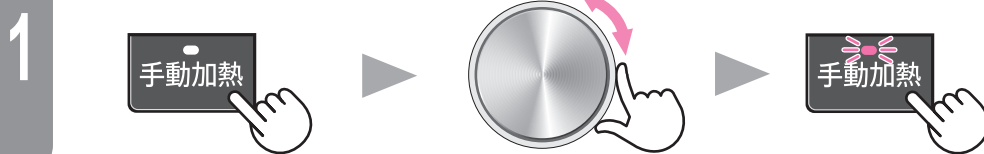
あたためスタートキーを押すだけです。

カンタン蒸し・焼き

1度押すとカンタン蒸し(蒸し物加熱)
2度押すとカンタン焼き(ウォーターグリル加熱)
以後繰り返します。

解凍

解凍 を押して、
食品重量を合わせます。

メニュー番号[1]〜[40]

メニュー番号を合わせます。

手動加熱 メニュー番号[41]〜[48]

1 手動加熱 を押して、メニュー番号を合わせます。

2 出力や温度を合わせます。
(加熱の種類によって、異なります)

加熱時間を合わせます。

3
- **[43]〜[46]で予熱をする場合は、操作手順が異なります。各操作の説明をよくお読みください。**
- 手動加熱 を押さなくても、回転つまみを回して手動加熱のメニュー番号を合わせることができます。右に回すと[1]から順に表示し、左に回すと[48]から表示します。
- 手動加熱 を押すと、メニュー番号[41]から始まるので、早く合わせることができます。

ヘルシオについて

ヘルシオってどんな調理器？

ヘルシオで どんなことができるの？

●通常のオーブンレンジで、できるすべての調理と、ヘルシオ独自の水を使った「焼く」「蒸す」「煮こむ」「発酵」などの加熱ができます。さらにこの製品では、食器などの除菌ができる機能もあります。

ウォーターグリルと グリルの違いは？

●強い火力で食品の表面に焦げ目をつけて加熱します。

ウォーターグリル

水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。
鶏の照り焼きや鶏のから揚げ、焼きいも、焼きなすなどに向いています。

グリル

脱油や減塩よりも、焼き色や香ばしさを重視する場合に使います。
グラタン、フライ、ぶりの照り焼きなどに向いています。

ウォーターオーブンと オーブンの違いは？

●一定温度(100～250℃)に制御した庫内で食品を加熱します。

ウォーターオーブン

水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。
スペアリブやローストポークなどのメニューに向いています。

オーブン

通常のオーブンと同様にお使いいただけます。
クッキーやアップルパイなど、しっとり仕上げる必要のないものに向いています。
また、柔らかくて背の高いシフォンケーキは水を使うと柔らかさが増し、側面にしわが寄ることがありますので、「オーブン」が向いています。

お菓子やパンも うまく焼けるの？

●加熱の進行にあわせて、水蒸気をタイミングよく入れていくので、シュークリームの皮やケーキ類がふっくら仕上がります。(自動加熱の場合)
●パン作りの基本である発酵は、水蒸気により湿度を与えることで、乾燥を防ぐことができます。(30℃は除く)

加熱の種類としくみ

水 は、水を使う加熱です。

加熱の種類	加熱キー/合わせるメニュー		使用例
レンジ・解凍 フラットテーブルの下側から出る電波で加熱	水を使いません	あたため 26ページ	ごはんやおかずのあたため。
		解凍 30ページ	肉や魚などの生ものの解凍。
		[4] 牛乳・酒 36ページ	牛乳、コーヒーなどの飲み物のあたため。
		[41] レンジ 40ページ	加熱時間を合わせてあたため。出力の切り替えができます。(600W·500W·200W·1000W)
蒸し物・ソフト蒸し	水	カンタン蒸し 28ページ	手軽に蒸し物料理を作るとき。
	水	[2] しっとりあたため 34ページ	ごはん、中華まん、シュウマイ、茶わん蒸しのあたため。
	水	[3] スポットスチーム 35ページ	少量の食品を短時間でしっとりあたため。
	水	[42] 蒸し物 41ページ	蒸し料理全般。
	水	[42] ソフト蒸し 41ページ	茶わん蒸し、プリンなど。

レンジ・解凍

ご注意

電波で加熱するため、付属品や金属物を使うと火花が出ることがあります。

こんな加熱です

水を使いません。通常の電子レンジと同じ加熱方法です。
食品のあたため直しや、解凍をスピーディにおこないます。

蒸し物・ソフト蒸し

[使用する付属品]
- 角皿
- 角皿＋調理網

こんな加熱です

水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。
電子レンジに比べ時間がかかりますが、水分を補いしっとりと仕上げます。

加熱の種類	合わせるメニュー	使用例
オーブン・ウォーターオーブン・発酵 [使用する付属品] ● 角皿 ● 角皿＋調理網	水 [1] サックリあたため 32ページ	天ぷらや揚げ物などのあたため。
	水を使いません [43] オーブン 42ページ	従来の一般的なオーブン加熱。
	水 [45] ウォーターオーブン 42ページ	ローストポークやスペアリブ、煮こみ料理など。
	水 [45] 発酵 46ページ ※30℃に合わせるときは、水を使いません。	パンやピザの生地作り。(加湿しながら乾燥を防いで発酵)
グリル・ウォーターグリル [使用する付属品] ● 角皿 ● 角皿＋調理網	水 カンタン焼き 29ページ	手軽に焼き物料理を作るとき。
	水を使いません [44] グリル 44ページ	従来の一般的なグリル加熱。魚の照り焼き、グラタンなど。
	水 [46] ウォーターグリル 44ページ	魚の塩焼き、鶏の照り焼きなど。

こんな加熱です（オーブン・ウォーターオーブン・発酵）

- ウォーターオーブンは、温度制御された過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。(発酵は45℃までの水蒸気加熱です)
- オーブンは、温度制御された熱風で加熱します。

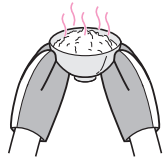
こんな加熱です（グリル・ウォーターグリル）

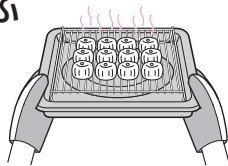
- ウォーターグリルは、高温の過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。
- グリルは、高温の熱風で加熱します。

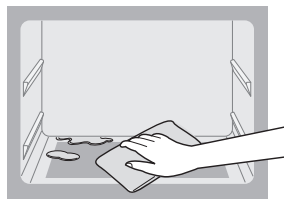
調理のときのお願い

水を使う加熱のとき

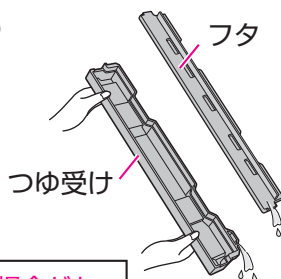
食器や付属品の取り出しは、付属のミトンなどを使う

食器ごと加熱されるため、直接手で触るとやけどのおそれがあります。

角皿は水平にゆっくり運ぶ

肉汁、油や熱湯が溜まるため、こぼさないようにしてください。

調理後は、庫内(フラットテーブル)に溜まった水を拭き取る

結露した水が溜まります。(最大50mL)
庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。

使い終わったら、水タンクとつゆ受けの水を捨てる

ドア内側の水滴や水タンクを取り出す際に出る水が、つゆ受けに溜まります。(約30mL)
つゆ受けについて 10 ページ

フタ
つゆ受け

つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。

一日1度は、水タンクの水を捨てる

衛生的にお使いください。

ラップは使わない

加熱によっては発火します。
蒸し物加熱では、あたたまりにくくなります。

ラップ

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、「延長」する

加熱終了後、[**延長できます**]の表示が出ているときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、 スタート を押します。

加熱時間を延長するとき
(加熱が足りないとき) 23 ページ

繰り返し続けて作るときは、仕上がりキーを使って、様子を見ながら加熱する

庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

オーブン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

ラップ

できあがったら、すぐに庫内から取り出す

- 余熱で焼きすぎになることがあります。
- 水を使う加熱のときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品が濡れることがあります。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

角皿・調理網・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。

特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載通りにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

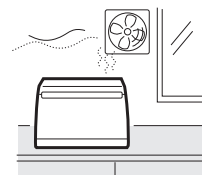
少量の加熱(100g以下)は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、火花が出て製品を傷めたりします。
※レトルト食品は、
[42] **蒸し物**で、パックのままで加熱できます。
料理編 43 、108 〜 109 ページ

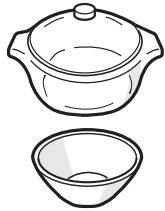
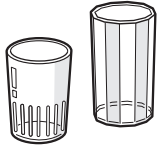
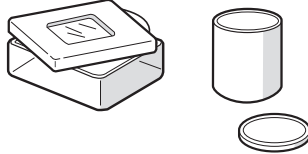
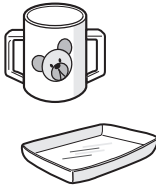
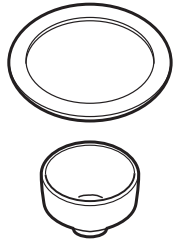
すべての加熱において

換気をしながら調理する

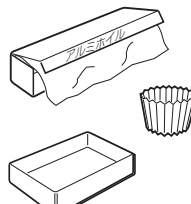
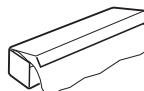
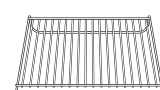
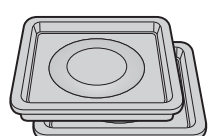
熱気や蒸気がたくさん出ます。

付属品・容器は、加熱に合ったものを使う

付属品は、「**加熱の種類としくみ**」16 ページ
または、料理編を参考にしてください。
容器は、「**使える容器・使えない容器**」20 ページ
を参考にしてください。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。
- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。
- 自動加熱の途中で開けた場合は、料理編の「**手動でするときは:**」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンのレシピで作るときは、様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
料理編の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。

使える容器・使えない容器

	ガラス		プラスチック容器		陶磁器
	耐熱性のある容器	耐熱性のない容器 （強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども含む。）	耐熱140℃以上の容器	耐熱140℃未満の容器 発泡トレーなど	陶器・磁器
レンジ・解凍	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	×	○ ●ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。 ●時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。	× ●スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなど、電波で変質するので使えません。	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。
オーブン・ウォーターオーブン グリル・ウォーターグリル	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	×	× ●変形したり、焦げたりします。	×	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。
蒸し物・ソフト蒸し 発酵	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	×	○	×	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

●フタ付き容器(密閉容器など)を使うときは、必ずフタは少し開けて、蒸気の出口を作ってください。
また、フタには、熱に弱いものがあるのでご注意ください。

大切 自動加熱の あたため で加熱をするときは、フタをしないでください。フタ付き容器(密閉容器など)でフタをして使うとセンサーが蒸気(湯気)を検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸騰の原因になります。

お願い
シリコン容器など、下記以外の容器をご使用になる場合は容器の製造メーカーにお問い合わせください。

○：使えます　×：使えません

漆器など	金 属	その他			付属品
漆器 竹製品 木・紙	アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器 アルミホイル	耐熱140℃以上のラップ ●容器や皿にラップするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。	クッキングシート 硫酸紙 ●パッケージに記載の耐熱温度をお読みになりお使いください。	特殊な形をした容器	調理網(金属) 角皿(金属)
× ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。 ●天ぷら敷紙や、キッチンペーパーなど、本書で記載している使いかたであれば使えます。	× ●火花が出るので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。 (酒のかん・解凍など)	○ ●ただし、油分の多い料理は高温になり溶けるため、使えません。	○	× ●とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。	× ●**火花が出て、製品を傷めます。**
× ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。 ●竹串など、本書で記載している使いかたであれば使えます。	○ ●ただし、取っ手が樹脂の物は、溶けるため使えません。	× ●溶けたり、発火することがあります。	○ ●ただし、庫内壁面に接触させると焦げることがあります。	×	○ ●ただし、角皿にのせることができるのは食品・容器を含め4kgまでです。
×	○	○ ●ただし、食品を包むとあたたまりにくくなります。	○	×	○ ●ただし、角皿にのせることができるのは食品・容器を含め4kgまでです。

[47] **除菌**をするときは、「除菌できるもの」をご覧ください。53ページ

電源を入れる・切る

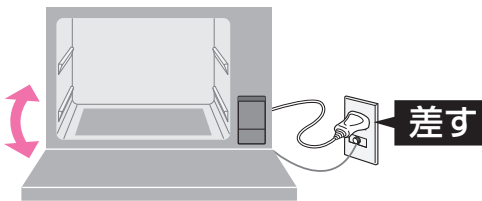
電源を入れる～加熱終了後の電源を切るまで(電源オートオフ機能)

電源を入れる

電源プラグを差し込み
ドアを開閉する

差す

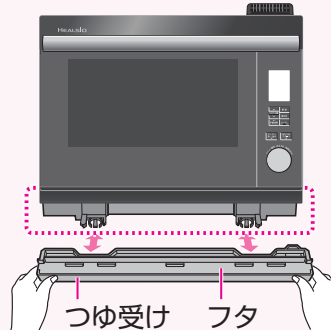
初期画面を表示

0

● 初期画面の状態で放置すると1分後、自動的に電源が切れます。
(電源オートオフ機能)
23 ページ

水を使う加熱のときの準備

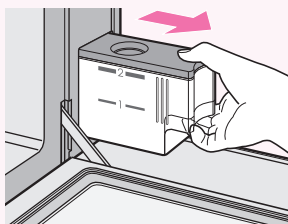
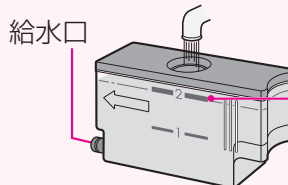
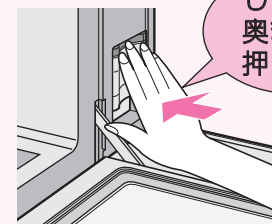
1 つゆ受けの確認

(水が溜まっていれば、捨てる)
つゆ受けはいつも、
セットしておきます。

つゆ受け　フタ

調理中の蒸気やドアの内側の水滴、水タンクを取り出す際に出る水(約30mL)が溜まります。
つゆ受けの はずしかた・付けかた 10 ページ

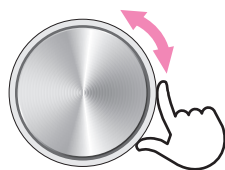
2 ドアを開けて
水タンクの準備

水道から出した新しい水を、お使いください。
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。水道水を使った場合に比べ、よりこまめなお手入れが必要です。また、水道水以外の水は、水タンク内の水量を正しく検知されない場合があります。([**水補給**]の表示が出る場合があります)

取り出す

水を入れる
水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。
給水口

セットする
しっかり奥まで押し込む

加熱設定・スタート

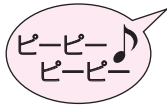
食品を入れて、ドアを閉め
メニュー番号を合わせて、スタートする

あたため スタート

加熱

次ページにつづく

● あたため は、押すだけで加熱が始まります。
● 解凍は、解凍 を押して、食品重量を合わせます。

加熱終了

ピーピー♪ ピーピー

ドアを開けて
食品を取り出す

延長できます
0 秒

ご注意
- 加熱後は、製品内部を冷やすために、ファンが最大10分程度回転します。製品を長持ちさせるためにファンの回転中は、なるべく電源プラグを抜かないでください。

続けて加熱をするとき

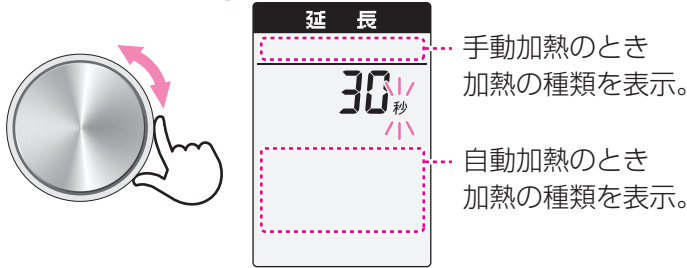
加熱時間を延長するとき
(加熱が足りないとき)

加熱終了後、1分以内に延長したい時間を合わせて スタート を押す。

例 30秒延長するとき

延 長
30 秒

手動加熱のとき加熱の種類を表示。

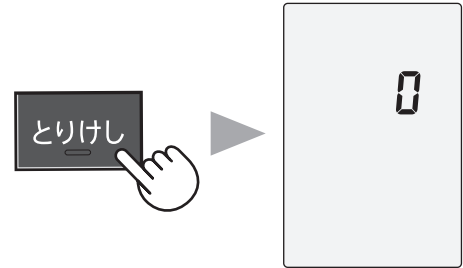
自動加熱のとき加熱の種類を表示。

[**延長できます**]表示が消えた場合は、**手動加熱** を押し、加熱の種類、時間(温度)を合わせて **スタート** を押します。
(自動加熱のときは、料理編の「**手動でするときは:** 」を参考にしてください)

別の加熱をするとき

とりけし を押して、初期画面にしてから次の加熱設定をする。

とりけし

0

電源を切る 電源オートオフ機能

食品を取り出した後、次の3つの条件で、自動的に電源が切れます。
電源が切れるまでの時間は、庫内温度によって1～30分程度と異なります。

1. **ドアが閉まっている**
2. **初期画面を表示している**
(初期画面は **とりけし** を押すと表示します)
3. **[高温]を表示していない**

0
高温

- [高温]表示
庫内が高温であることを、お知らせしています。
やけどにご注意ください。

一日に1度は、水タンク・つゆ受けのお手入れと本体水抜き (47 ページ) をしましょう

まず、これから

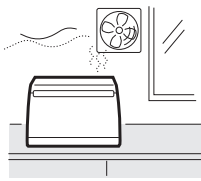
カラ焼きをする 水 (所要時間：20分程度)

ご購入後、初めてお使いになるとき

なぜカラ焼きが必要？ 庫内に付着している油を焼き切ります。

カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると排気口から煙やにおいが出ます。
そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。何度か調理をおこなった後でも煙やにおいが気になるときは、[48] **お手入れ(庫内クリーン)**の操作をしてください。49 ページ

換気

まず、換気を良くしましょう

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す 大切

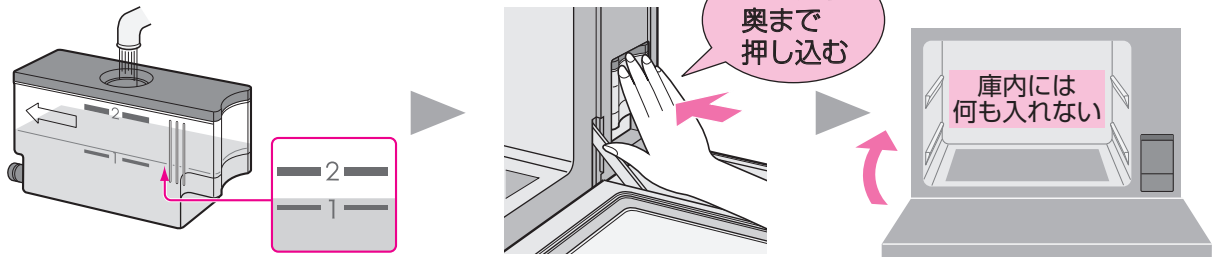
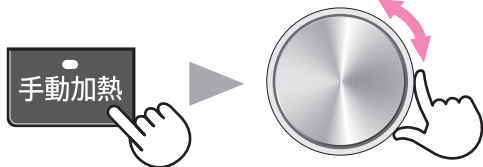
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

つゆ受けをセットする 10 ページ

準備

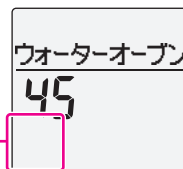
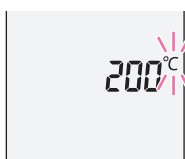
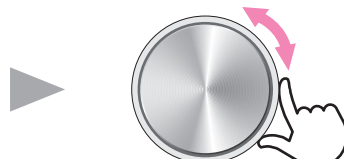
ドアを開けて、水位1以上の水を入れて本体にセットする

水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

1

ドアを閉めて
[45 ウォーターオーブン]
に合わせる

予熱 が出ているとカラ焼きはできません。
(表示が出ているときは、右に少し回すと消えます)

2

[200℃]に合わせる

● 初め[170℃]を表示

[20分00秒]に合わせる

● 初め[15分00秒]を表示

⚠注意

加熱中や加熱後しばらくは庫内・ドアに触らない

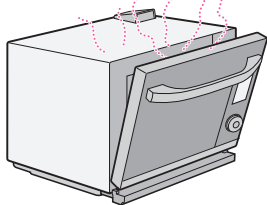
接触禁止

【やけどの原因】

手動

3 カラ焼きが終わったら

あたためスタート

加熱

●加熱中・加熱後は
高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。

20分後、加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

●ドアを少し開けて蒸気を外に逃がします。

顔を近付けてドアを開けないでください。
蒸気が出てきます。

●製品内部を冷やすために、ファンが5分程度回転します。

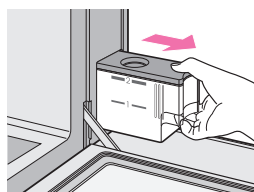
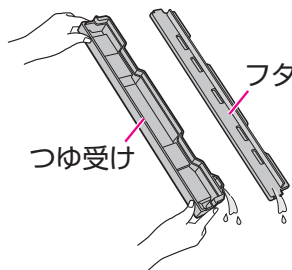
冷めてから

●フラットテーブルが熱くなっています。
熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

●庫内に水滴が残っているときは、**庫内が冷めてから**乾いたふきんなどで拭き取ってください。

（蒸気吹き出し口付近に、白い物が付着することがありますが水に含まれるミネラル分の作用で、衛生上問題ありません。）

10秒後

フタ

つゆ受け

●水タンクの水を捨て、10秒程度してからつゆ受けの水を捨てます。すぐにつゆ受けをセットしておきます。

ご注意

●庫内が高温のときは、 次の加熱は使用できません。
解凍・[11] 温泉卵・[12] 鶏の柔らかハム・[13] 蒸し鶏・[42] ソフト蒸し・[45] 発酵・[47] 除菌 （[U 04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。57 ページ）

●つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。

あたため

レンジ加熱

⚠ 警告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 冷凍ごはんのとき (他のメニューは右ページ参照) 自動

準備

中央に置く

食品を入れる

● **耐熱性の平皿**に
ラップのままの冷凍ごはん
をのせます。
極端に端へ置くと
上手に仕上がりません。

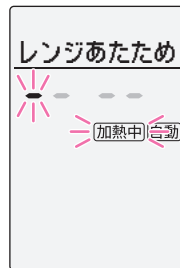
飲み物の加熱では、沸騰するので
絶対に使わない。
([4] 牛乳・酒)で加熱します。36 ページ

● 使える容器 レンジ 20 ページ
● 角皿・調理網は使わない。
● 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。
● 密封性の高い容器や袋は使わない。27 ページ
● ラップをするものについて 27 ページ

1

ドアを閉めて

あたため スタート

レンジあたため
加熱中 自動

● 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)
● **仕上がりを調節するときは**
スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

仕上がり・温度		
^	強め	・あつめにするとき
∨	弱め	・ぬるめにするとき ・量が少ないとき

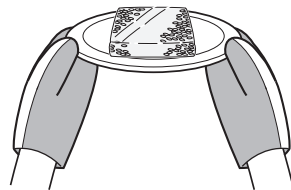
● ^ (強め)の場合は、残り時間を表示します。

大切 **食品の状態に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 27 ページ

加熱終了

加熱

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

● 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは、ドアを閉めて スタート を押します。
● 加熱時間を延長するとき 23 ページ

ご注意

● ごはん・おかず・ゆでた野菜(冷凍)の解凍 31 ページ 以外で、 あたため を使わないでください。
加熱のしすぎで、発煙・発火する食品があります。
・水分の少ないもの(干もの・落花生など)・乾燥したもの・パセリ・はじけやすい食材の入ったもの(いかなど)・青じそなどの乾燥は、 [41] レンジ[200W]で様子を見ながら加熱します。
● 加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。(食器・容器の変形の原因)
● 高温で使用した後のフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。

⚠警告

🚫 あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない

【発煙・発火の原因】

食品別　自動あたためのコツ

- 食品の状態、分量に合わせて仕上がりの調節をしてください。
- ○ はラップをします。
- 時間やW数を合わせて加熱するときは、使いかた 40 ページ
  加熱早見表 あたためる をご覧ください。料理編 108 ～ 113 ページ

食品	分量	状態	ラップの有無	仕上がりの調節	コツ
ごはん	1～4杯 (1杯150g)	常温・冷蔵	—	4杯のときは ∧(強め)	●固めのときは、水を振りかける。
冷凍ごはん	1～2個 (1個100～150g)	冷凍	○	—	●1個を100～150gにして、厚みが3cm以内になるよう、平らに冷凍したものを使う。必ず皿にのせる。 100～150g
ピラフ	100～400g	常温・冷蔵	—	—	●加熱後、混ぜる。
	250～400g	冷凍	○	—	●あらかじめ、よくほぐしておく。
汁物(みそ汁)	1～2杯(1杯150mL)	常温・冷蔵	—	∧(強め)	●加熱後、かき混ぜる。
カレー シチュー	200～400g	常温・冷蔵	○	∨(弱め)	●加熱後、かき混ぜる。
		冷凍		∧(強め)	●底の平らな浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタート を押して加熱する。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物 (シュウマイ)	5～12個 (160g)	冷凍	○	—	●両面に水を振りかける。
煮物	100～400g	常温・冷蔵	—	∨(弱め)	●煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
揚げ物 (天ぷら)	100～400g	常温・冷蔵	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ●いかは、はじけるので[41] **レンジ**で[200W]に合わせてひかえめに加熱する。
焼きとり	2～6本(150g)	常温・冷蔵	—	—	—
焼き物 (ハンバーグ)	1～4個 (1個90g)	常温・冷蔵	—	∧(強め)	—
		冷凍	○	—	●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
焼きそば	100～200g	常温・冷蔵	—	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。
里いも・かぼちゃ	250～500g	冷凍	○	—	—
ミックスベジタブル	100～300g	冷凍	○	—	ご注意 ●少量加熱は加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。

知っておいてください

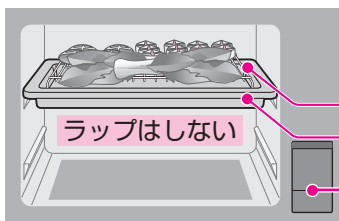
- この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了するしくみとなっています。そのため、**容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、フタ付き容器(密閉容器など)のフタをして加熱をしないでください。加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸騰の原因となります。**
  ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。(庫内が熱いときは、やけどに注意)
  水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。

カンタン蒸し 水

蒸し物加熱

手軽に蒸し物料理ができ上がります　自動

材料、調理のポイントは、料理編をご覧ください。料理編 7 〜 9 ページ

準備

食品を入れる

上段にセット
調理網
角皿

ラップはしない

※食品によっては、直接角皿に置く場合があります。

水 水位を2の線に合わせる

- 使える容器 蒸し物 20 ページ
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

1

ドアを閉めて

カンタン蒸し・焼き　1度押す

カンタン蒸し
自動
蒸し物
上段
アミ

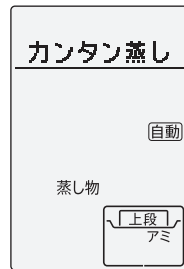
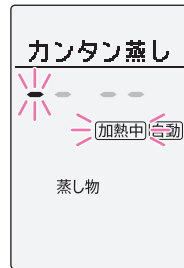
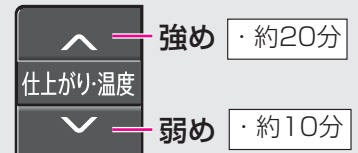
- 押すごとに[カンタン蒸し]と[カンタン焼き]の選択ができます。

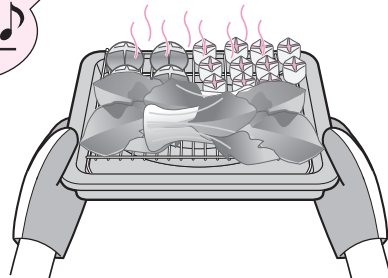
2

あたため スタート

カンタン蒸し
加熱中 自動
蒸し物

- **仕上がりを調節するときは**
  スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

仕上がり・温度		
^	強め	・約20分
∨	弱め	・約10分

大切 **食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。**

- **仕上がりを調節しない場合は**
  約14分の加熱になります。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱

加熱終了

ピーピー♪ ピーピー

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

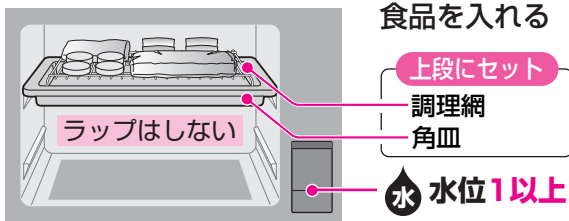
- 加熱時間を延長するとき 23 ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10 ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 50 ページ

カンタン焼き 水

ウォーターグリル加熱

手軽に焼き物料理ができ上がります 自動

材料、調理のポイントは、料理編をご覧ください。料理編 10 〜 12 ページ

準備

食品を入れる

上段にセット
- 調理網
- 角皿

ラップはしない

水 水位1以上

- 使える容器
  ウォーターグリル 20 ページ
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを閉めて

カンタン蒸し・焼き 2度押す

カンタン焼き
自動
ウォーターグリル
上段 アミ

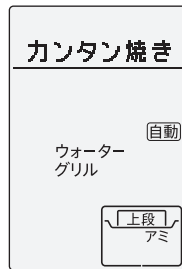
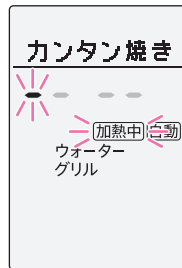
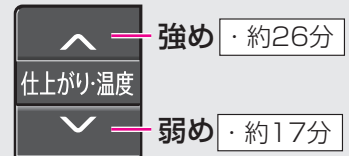
- 押すごとに[カンタン蒸し]と[カンタン焼き]の選択ができます。

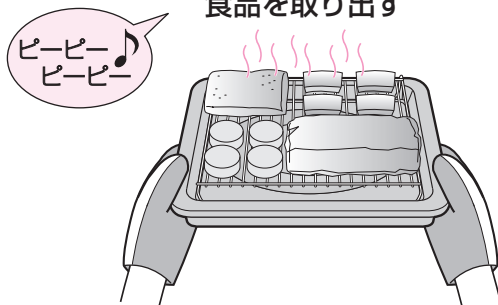
2

あたためスタート

カンタン焼き
加熱中 自動
ウォーターグリル

- 仕上がりを調節するときは
  スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

仕上がり·温度
- 強め ·約26分
- 弱め ·約17分

大切 食品の分量によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

- 仕上がりを調節しない場合は約22分の加熱になります。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱

加熱終了

ピーピー♪ ピーピー

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10 ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 50 ページ

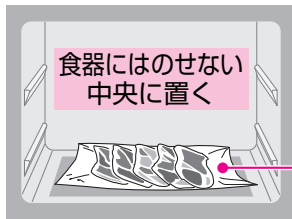
解凍

レンジ加熱

例 冷凍した肉(200g)を解凍する 自動

庫内が高温のときは、使用できません。「U 04」を表示します。57 ページ

準備

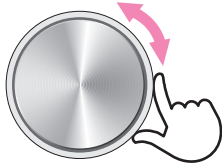
食器にはのせない
中央に置く

食品を入れる

ラップを敷く

ラップで包んだり、
かぶさらないようにする

● 使える容器 解凍 20 ページ
● 角皿・調理網は使わない。

1

ドアを閉めて

解 凍

● 初め、100gを表示

解 凍
自動
レンジ 100g

2

[食品重量]を合わせる

解 凍
自動
レンジ 200g

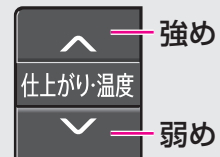
● 設定範囲
100～500gまで
(100g単位)

3

あたため
スタート

解 凍
加熱中 自動
レンジ 200g

● 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に
仕上がりキーを押す。

強め
仕上がり・温度
弱め

大切 素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。31 ページ

● 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

● 加熱時間を延長するとき 23 ページ

素材別　解凍のコツ

● **解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。**
溶けかけているときは、[41] **レンジ**で[200W]に合わせ、時間を合わせて
様子を見ながら解凍します。**加熱早見表** 生ものを解凍する をご覧ください。
料理編 114 ～ 115 ページ

素材に合わせて仕上がりキーを使います。

素材		仕上がりの調節	コツ
肉類	かたまり肉	∧(強め)	—
	薄切り肉	—	※骨付き鶏肉の足の細い部分に　アルミホイルを巻く。
	鶏肉		
	ひき肉		
魚類	まぐろ(赤身)	∨(弱め)	※一尾魚の尾の細い部分に、　アルミホイルを巻く。
	いか・えび		
	魚		

■上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。**
- **新鮮なものを薄く、平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封する。**
- **1回分(200～300g)ずつに分ける。**(厚みは3cm以内で)
  厚みのあるものは、解凍されにくくなります。

※野菜は、固めにゆでて水分をよく切ります。解凍は あたため で加熱します。

ご注意

- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷めてから使用してください。**ラップが溶けるおそれがあります。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

1 サックリあたため 水

ウォーターオーブン加熱

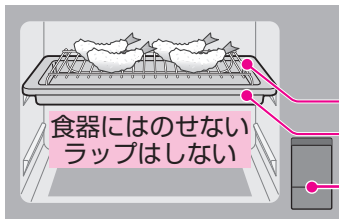
例 天ぷら(常温・冷蔵もの)をあたためる 自動

過熱水蒸気で余分な油を落として、サックリあたためます。
揚げる前のとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、調理することはできません。

準備

食品を入れる

上段にセット
- 調理網
- 角皿

食器にはのせない
ラップはしない

水 水位1以上

- 使える容器
  ウォーターオーブン 20ページ
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

1

ドアを閉めて
[1 サックリあたため]
に合わせる

サックリあたため
1
自動
ウォーターオーブン
上段 アミ

- 冷凍食品をあたためる場合は、回転つまみを右に少し回して、[冷凍]を表示させる。

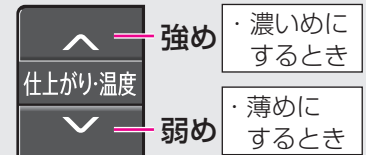
ウォーターオーブン
上段 アミ
冷凍

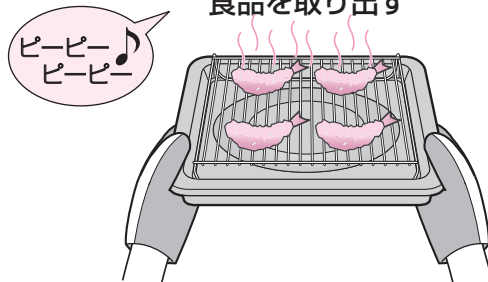
2

あたため スタート

サックリあたため
1
加熱中 自動
ウォーターオーブン

- **仕上がりを調節するときは**
  スタート後30秒以内に
  仕上がりキーを押す。

仕上がり・温度		
∧	強め	・濃いめにするとき
∨	弱め	・薄めにするとき

大切 **食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 33ページ

- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱

加熱終了

ピーピー♪ ピーピー

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 50ページ

食品別　サックリあたためのコツ

手動で加熱するときは、**加熱早見表** あたためる をご覧ください。料理編 110 〜 113 ページ
ラップは使いません。

食品	分量	状態	仕上がりの調節
天ぷら	100〜400g	常温・冷蔵	400gのときは ∧(強め)
●かき揚げは、焦げやすいため、[45] ウォーターオーブンで加熱します。料理編 110 〜 111 ページ			
骨付きフライドチキン (すでに油で揚げたもの)	100〜200g	常温・冷蔵	―
とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	100〜200g	常温・冷蔵	∨(弱め)
焼き魚・焼きとり (すでに焼いてあるもの)	100〜200g	常温・冷蔵	∨(弱め)
ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	1〜2個(1個90g)	常温・冷蔵	∨(弱め)
		冷凍※	―
たこ焼き たい焼き・今川焼き	80〜160g	常温・冷蔵	∨(弱め)
		冷凍※	―
お好み焼き	1枚(200g)	常温・冷蔵	∧(強め)
		冷凍※	
調理済お弁当用フライ (すでに油で揚げたもの)	80〜150g (1個20〜35g)	冷凍※	―

※回転つまみを右に少し回して、[冷凍]を表示させます。

ご注意

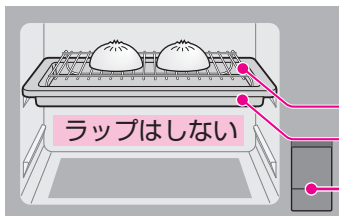
- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。
  仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。
  とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
- 食品の種類や状態によって、全く油の落ちないものもあります。

2 しっとりあたため 水

蒸し物加熱

例 中華まん(常温・冷蔵もの)をあたためる　自動

分量が少ないときは、[3] スポットスチームで加熱するとスピーディにあたためられます。

準備

食品を入れる

上段にセット
- 調理網
- 角皿

ラップはしない

※食品によっては、直接角皿に置く場合があります。

水 水位を2の線に合わせる

- 使える容器 蒸し物 20ページ
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

1

ドアを閉めて
[2 しっとりあたため]に合わせる

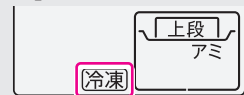
しっとりあたため 2 自動 蒸し物 上段 アミ

- 冷凍食品をあたためる場合は、回転つまみを右に少し回して、[冷凍]を表示させる。

上段 アミ 冷凍

2

あたため スタート

しっとりあたため 2 加熱中 自動

- **仕上がりを調節するときは**
  スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

大切 **食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 下表参照

- 加熱途中で残り時間を表示します。

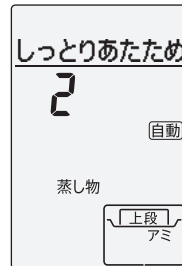
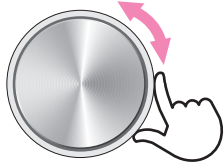
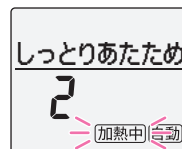
加熱終了

加熱

ピーピー♪ ピーピー

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 50ページ

手動で加熱するときは、**加熱早見表** あたためる をご覧ください。 料理編 108～111ページ

食品	分量	状態	仕上がりの調節	コツ
ごはん おこわ	1～4杯 (1杯150g)	常温	1～2杯のときは ∨(弱め)	● 1人分ずつ茶わんに入れ、角皿に置く。 ● 冷凍の場合は、[42] **蒸し物**で加熱します。 料理編 108～109ページ
中華まん	1～4個 (1個70～120g)	常温・冷蔵	∧(強め)	
		冷凍※	1個が120gのときは ∧(強め)	● 直接、調理網にのせて、角皿に置く。
シュウマイ	5～12個 (160gまで)	常温・冷蔵	——	● 直接、調理網にのせて、角皿に置く。
		冷凍※	∨(弱め)	● 角皿に置く。 ● 手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたは、ラップをします。 ● 市販の冷蔵茶わん蒸しは、フィルム製のフタのまま加熱します。
茶わん蒸し	1～4個 (1個150g)	常温・冷蔵	∧(強め)	

※回転つまみを右に少し回して、[冷凍]を表示させます。

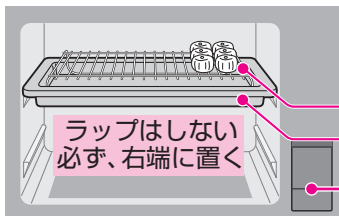
ご注意
- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 容器の形状・材質や盛りつけかたなどによって、仕上がりの温度が変わります。仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。

3 スポットスチーム 水

蒸し物加熱

例 冷蔵シュウマイ(6個)をあたためる 目安時間：9分 自動

1人分のおかずなど、少ない分量を[2] しっとりあたためよりもスピーディにあたためます。

準備

食品を入れる

上段にセット
調理網
角皿

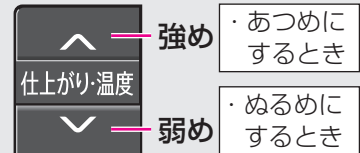
ラップはしない
必ず、右端に置く

※食品によっては、直接角皿に置く場合があります。

水 水位を**2の線に合わせる**

- 使える容器 蒸し物 20ページ
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

1

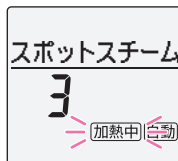
ドアを閉めて
[3 スポットスチーム]に合わせる

スポットスチーム 3 自動 蒸し物 上段 アミ

- **仕上がりを調節するときは**
  スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

仕上がり・温度
強め ・あつめにするとき
弱め ・ぬるめにするとき

大切 **食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 下表参照

- 加熱途中で残り時間を表示します。

2

あたため スタート

スポットスチーム 3 加熱中 自動

加熱

加熱終了

ピーピー ピーピー

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 50ページ

食品	分量	状態	仕上がりの調節	コツ
ごはん おこわ	1杯(150g)	常温	——	●茶わんに入れ、角皿の右端に置く。
中華まん	1個(70～120g)	常温・冷蔵	120gのときは ∧(強め)	●直接、調理網の右端にのせて、角皿に置く。
シュウマイ	6個(80g)	常温・冷蔵	——	●直接、調理網の右端にのせて、角皿に置く。
総菜の缶詰 (さんま蒲焼き、焼きとりなど)	1缶 (80～100g)	常温	100g未満のときは ∨(弱め)	●缶のフタをあけ、調理網の右端にのせて、角皿に置く。
まんじゅう	1個 (50～100g)	常温・冷蔵	∨(弱め)	●直接、調理網の右端にのせて、角皿に置く。※もちを使った和菓子(例：大福など)は、加熱できません。

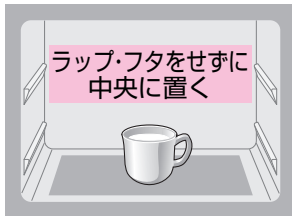
- 中華まん、シュウマイの冷凍ものをあたためる場合は、[2] **しっとりあたため**をお使いください。
- 総菜の缶詰、まんじゅうは、人肌程度の食べ頃温度に仕上がります。

4 牛乳・酒

レンジ加熱

例 牛乳1杯(200mL)をあたためる 自動

準備

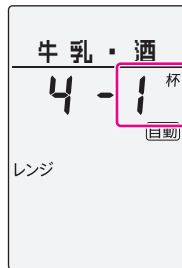
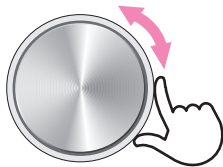
ラップ･フタをせずに中央に置く

食品を入れる

低めの広口容器が適しています。

(2杯のとき) (3杯のとき) (4杯のとき)

- 使える容器 レンジ 20 ページ
- 角皿・調理網は使わない。
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。

1

ドアを閉めて
[4 牛乳・酒]に合わせる
(杯数も合わせます)

牛乳・酒 4 - 1 杯 自動 レンジ — 杯数

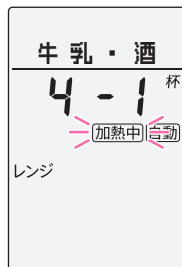
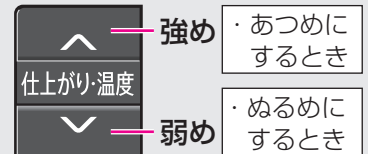
- 設定範囲
  1〜4杯まで
  2杯以上は、さらに回転つまみを回して杯数を合わせます。

2

あたため スタート

牛乳・酒 4 - 1 杯 加熱中 自動 レンジ

- **仕上がりを調節するときは**
  スタート後30秒以内に
  仕上がりキーを押す。

仕上がり・温度		
∧	強め	・あつめにするとき
∨	弱め	・ぬるめにするとき

大切 酒のかんをするときは、必ず ∨(弱め)を押す。
(標準の仕上がりとなります) 37 ページ

- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱

加熱終了

ピーピー♪ ピーピー

食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ
- 加熱しすぎたときは、1〜2分程度庫内で冷ましてから、取り出してください。

警告

加熱しすぎない
突然の沸騰により飛び散ります

【やけどのおそれ】

食品別　飲み物あたためのコツ

- 容器は基準分量(下表参照)を入れて、8分目ぐらいになるものを使います。
- 容器に入れる一杯あたりの分量を、お守りください。
- 加熱前の温度によっては、仕上がりの調節をしてください。(下表参照)

mL=cc

食品	基準分量 1杯あたり	加熱前の基準温度	仕上がりの調節
牛乳	200mL	冷蔵保存…約8℃	(強め) ・あつめにするとき ・加熱前の基準温度より低いとき (弱め) ・ぬるめにするとき ・加熱前の基準温度より高いとき
コーヒー	150mL	常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめになります。	
酒 お酒の量がくびれより上にくるときはアルミホイルを巻く。	180mL	常温保存…約20℃	● **必ず** (弱め)**を押す。(標準の仕上がり)** ● あつめやぬるめにするときは、[41] **レンジ**で[600W]に合わせ、時間を合わせて、様子を見ながら、加熱してください。

ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- **ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。**
  ふき出します。
- **基準分量より少ないときは、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりの調節をするか、[41] レンジで[600W]に合わせ、時間を合わせて、様子を見ながらあたためてください。**
  あたため で加熱すると沸騰することがあり危険です。
  ※手動で加熱するときは、**加熱早見表** あたためる 飲み物 をご覧ください。
  料理編 108 ～ 109 ページ

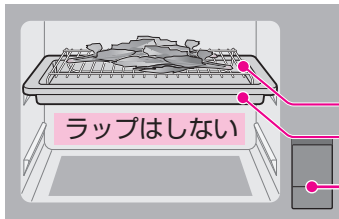
5 蒸し青野菜 水 6 蒸し根菜 水

蒸し物加熱

準備

食品を入れる

上段にセット
調理網
角皿

ラップはしない

水 水位を2の線に合わせせる

● つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

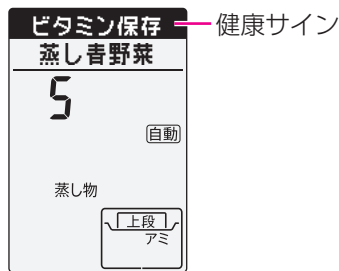
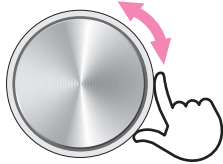
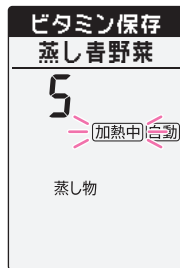
ドアを閉めて
[5 蒸し青野菜]
に合わせる

ビタミン保存
蒸し青野菜
5
自動
蒸し物
上段 アミ
健康サイン

● [5]蒸し青野菜のとき

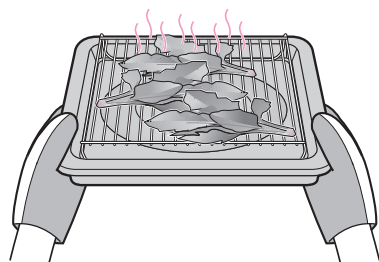
2

あたため
スタート

ビタミン保存
蒸し青野菜
5
加熱中 自動
蒸し物

● **仕上がりを調節するときは**
スタート後30秒以内に
仕上がりキーを押す。

強め ・柔らかめにしたいとき
仕上がり·温度
弱め ・固めにしたいとき

大切 **素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 39 ページ

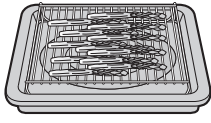
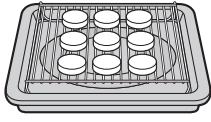
● 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

● 加熱時間を延長するとき 23 ページ
● ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10 ページ
● 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 50 ページ

- 1度にできる分量。（下表参照）
- **角皿に調理網をのせ、材料を並べます。**
- **ラップはしません。**
- **材料の大きさは、そろえます。**
  切りかたが下表と異なる場合は、[42] **蒸し物**で様子を見ながら加熱してください。
- **素材に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。**
  下表以外の野菜(とうもろこし、枝豆など)を蒸す場合は、**加熱早見表** 季節の食材 をご覧ください。料理編 114 〜 117 ページ
- **少量のときや急ぐときは 、[41] レンジで[600W]に合わせ、時間を合わせて加熱します。**

※**少量(100g以下)をレンジ加熱すると、火花が出たり、食品が焦げたりして、故障の原因になります。**大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ラップをして加熱してください。　例：にんじん50g(水25mL)のとき、約2分10秒

素材に合わせて仕上がりキーを使います

素材とコツ		メニュー番号	目安分量
ほうれん草・小松菜 ● 太い根には、十字の切り込みを入れる。 ※**調理網にのせにくい場合や食品が天面に当たる場合は、角皿に直接のせます。** ● 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。		[5] 蒸し青野菜	100〜400gまで
アスパラガス 根元のかたい皮を取る。	重ならないように	[5] 蒸し青野菜	100〜400gまで
ブロッコリー 小房に分ける。仕上がりキーの、∧(**強め**)を押す。	重ならないように	[5] 蒸し青野菜	100〜400gまで
大根 2〜3cm厚さの輪切りにする。	重ならないように	[6] 蒸し根菜	100〜400gまで
にんじん・ごぼう 1cm厚さの輪切りまたは、斜め切りにする。 仕上がりキーの、∨(**弱め**)を押す。	重ならないように	[6] 蒸し根菜	100〜400gまで
じゃがいも 1個(150g)を4つに切る。 丸ごとは、加熱されにくいため、加熱できません。	重ならないように	[6] 蒸し根菜	150g〜1kgまで(かぼちゃは400gまで)
さつまいも 1本(250g)を4つに切る。 丸ごとゆでるときは、直径5cm以下のものを用意し、仕上がりキーの、∧(**強め**)を押す。 加熱後、10分程度庫内で蒸らします。	重ならないように	[6] 蒸し根菜	150g〜1kgまで(かぼちゃは400gまで)
かぼちゃ 3〜4cm角に切る。仕上がりキーの、∨(**弱め**)を押す。		[6] 蒸し根菜	150g〜1kgまで(かぼちゃは400gまで)

41 レンジ

⚠警告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 冷凍食品を加熱する 出力：600W 加熱時間：5分のとき 手動

準備

食品を入れる

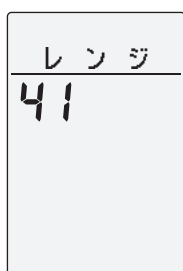
置きかた、出力(W)、加熱時間は記載内容に合わせる。

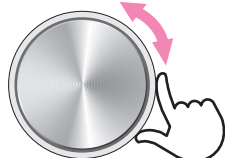
- 使える容器 レンジ 20 ページ
- 角皿・調理網は使わない。
- ラップの有無や目安時間については、**加熱早見表**をご覧ください。料理編 108～117 ページ
- 冷凍食品の場合は、必ず耐熱性の容器、または皿にのせますが、市販の冷凍食品は、パッケージに記載されている内容に合わせてください。

1

ドアを閉めて[41 レンジ]に合わせる

手動加熱 → 手動加熱

レ ン ジ
41

2

[出力(W)]を合わせる

- 初め、[600W]を表示します。変更しないときは、手動加熱 を押します。
- 右に回した場合

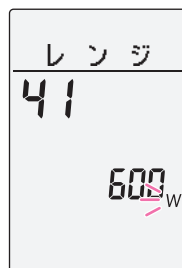
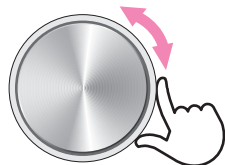
600W → 500W → 200W → 1000W → 600W

レ ン ジ
41
600W

手動加熱

3

[時間]を合わせる

レ ン ジ
5分00秒
600W

- 初め、[0秒]を表示

- 設定範囲
  - 1000W … 3分まで
  - 600W …… 15分まで
  - 500W …… 30分まで
  - 200W …… 1時間35分まで
  - 5分まで10秒単位
  - 10分まで30秒単位
  - 30分まで1分単位
  - 1時間35分まで5分単位
  - (1000Wは1分まで5秒単位 200Wは10分まで30秒単位)

4

あたため スタート

加熱

加熱終了

食品を取り出す

ピーピー♪ ピーピー

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ

※1000Wで加熱した後、「延長できます」で加熱を追加すると、過加熱を防ぐため、出力を下げて加熱します。

加熱を続けておこなうと、1000W加熱のときに[弱]を表示することがあります。(製品を保護するために600W加熱となります)

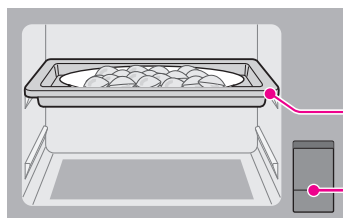
42 蒸し物水・ソフト蒸し水

例 あさりの蒸し物をする 蒸し物 加熱時間：14分のとき 手動

ソフト蒸しの場合、庫内が高温のときは、使用できません。「U 04」を表示します。57ページ

準備

食品を入れる

上段にセット
角皿

水 水位を2の線に合わせる

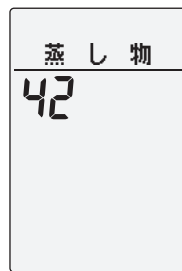
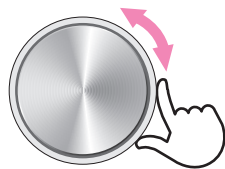
蒸し物………100℃で加熱します。
ソフト蒸し…70～95℃に設定ができます。

- 使える容器 蒸し物 20ページ
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**
- メニューによっては、調理網を使います。
  下段で加熱したり、2段で加熱するとうまく仕上がりません。
  詳細は、料理編を参考にしてください。

1

ドアを閉めて
[42 蒸し物]に合わせる

手動加熱 ▶ ▶ 手動加熱

蒸し物
42

ソフト蒸しのとき

[42 ソフト蒸し]に合わせて
手動加熱 を押す

ソフト蒸し
15分00秒
70℃

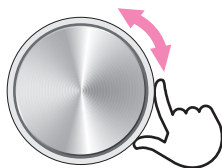
[温度]を合わせる

仕上がり・温度

- 初め、[70℃]を表示
- 設定範囲
  70～95℃まで(5℃単位)

2

[時間]を合わせる

蒸し物
14分00秒

ソフト蒸しのときも
時間を合わせます。

- 初め、[15分00秒]を表示
- 設定範囲
  蒸し物………30分まで
  ソフト蒸し…1時間まで
  - 15分まで30秒単位
  - 15分以上1分単位

3

あたため スタート

加熱

加熱終了

食品を取り出す

ピーピー♪
ピーピー

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

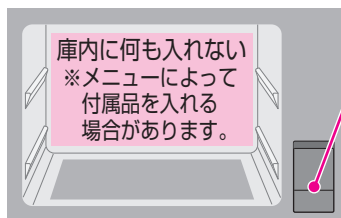
- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。10ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。50ページ

43 オーブン・45 ウォーターオーブン 水

例 山食パンを焼く [43] オーブンで 予熱 設定：180℃ 時間：30分のとき

準備

予熱をして焼くとき

庫内に何も入れない
※メニューによって
付属品を入れる
場合があります。

水は入れません

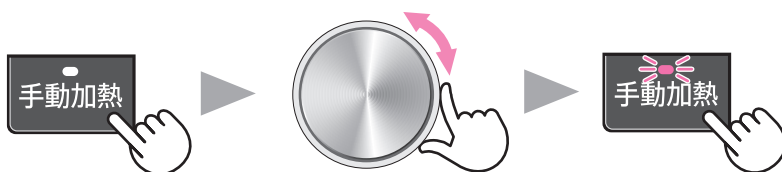
[45] ウォーターオーブンとして使うときは、**水位1以上**水を入れます。

- 使える容器 20 ページ オーブン・ウォーターオーブン
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

- 予熱について よくあるご質問 60 ページ

1

ドアを閉めて
[43 オーブン 予熱]に合わせる

手動加熱 ▶ ▶ 手動加熱

ウォーターオーブンとして使うときは、[45]に合わせます。

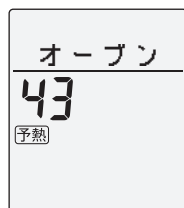
オーブン
43
予熱

2

[温度]を合わせる

仕上がり・温度

オーブン
43
予熱
180℃

- 初め、[170℃]を表示
- 設定範囲
  100〜250℃まで(10℃単位)

予熱をしないで焼くとき

予熱をする操作(左記)と異なります。
下記の手順でおこなってください。

操作 準備 では…

メニューにあった付属品と食品を入れます。
詳細は、料理編を参考にしてください。

操作 1 では…

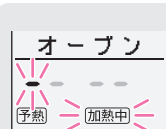
予熱 が消えた状態にします。
(回転つまみを回します)

操作 2 では…

温度を合わせた後、
操作 6 に進みます。

3

あたため スタート

オーブン
予熱 加熱中

- 予熱中、点滅表示で進行状態を表示。(4つ点灯すると予熱完了間近)
- 予熱中に温度を変更するときは、**温度キー** ∨ ∧ を押します。

予熱

4

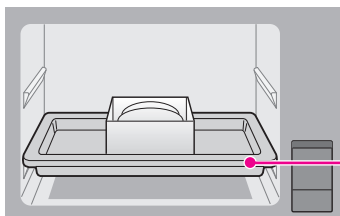
予熱が完了すると

ピッピッ
ピッピッピッ

オーブン
43
予熱 完了 加熱中

- ドアを開けなければ、約20分間、保温状態を保ちます。

※約20分を過ぎると初期画面になり、操作 1 からやり直す必要があります。

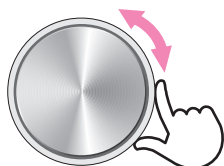
5

食品を入れて
ドアを閉める

下段にセット
角皿

●庫内温度が下がるので、
ドアの開閉はすばやくする。

6

[時間]を合わせる

オーブン
30分00秒
180℃
高温

●初め、[15分00秒]を表示
●設定範囲
1時間35分まで
• 30分まで1分単位
• 1時間35分まで5分単位

7

あたため
スタート

●加熱中に温度を変更するときは、**温度キー** ∨ ∧ を押します。

加熱

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

●加熱時間を延長するとき 23ページ
●ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。10ページ
●庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。50ページ

ご注意

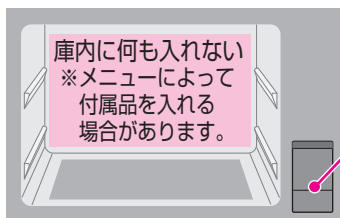
●**市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、料理編の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。**
(類似メニューがない場合や続けて焼くときも加熱時間をひかえめにして、予熱をして焼くときの操作をおすすめします）市販の本などの温度や加熱時間では、うまく仕上がらないことがあります。
●**予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。**
(最大20分程度。ウォーターオーブンの場合は、オーブンより若干長くなります)

44 グリル・46 ウォーターグリル 水

例 魚の切り身を焼く [46] ウォーターグリルで 予熱 設定　時間：17分のとき

準備

予熱をして焼くとき

庫内に何も入れない
※メニューによって
付属品を入れる
場合があります。

水 水位1以上

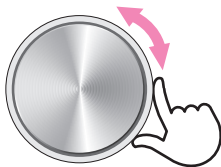
[44] グリルとして使うときは、水を使いません。

● 使える容器
グリル・ウォーターグリル
20 ページ

● つゆ受けが、カラであることを確認する。

● 予熱について
よくあるご質問 60 ページ

1

ドアを閉めて
[46 ウォーターグリル 予熱]
に合わせる

手動加熱

ウォーターグリル
46
予熱

グリルとして使うときは、
[44]に合わせます。

2

あたため
スタート

ウォーターグリル
予熱　加熱中

● 予熱中、点滅表示で進行状態を表示します。
(4つ点灯すると予熱完了間近)

予熱をしないで焼くとき

予熱をする操作(左記)と異なります。
下記の手順でおこなってください。

操作 準備 では…

メニューにあった付属品と食品を入れます。
● 角皿は上段にセットするのが基本です。
詳細は、料理編を参考にしてください。

操作 1 では…

予熱 が消えた状態にします。
(回転つまみを回します)

操作 2 では…

スタートを押さずに
手動加熱

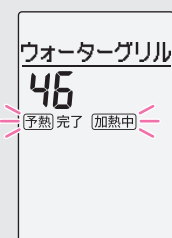
操作 5 に進みます。

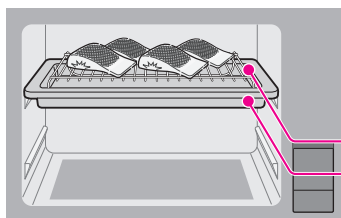
予熱

3

予熱が完了すると

ピッピッ
ピッピッピッ

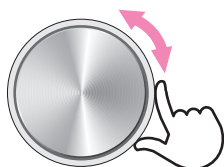
ウォーターグリル
46
予熱 完了　加熱中

ドアを開けなければ、
約20分間、保温状態を保ちます。
※約20分を過ぎると初期画面になり、操作 1 からやり直す必要があります。

4

食品を入れて
ドアを閉める

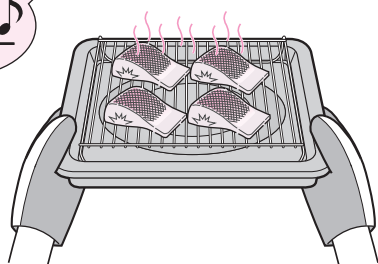
上段にセット
調理網
角皿

●庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。

5

[時間]を合わせる

ウォーターグリル
17分00秒
高温

●初め、[15分00秒]を表示
●設定範囲
ウォーターグリル…45分まで
グリル………………35分まで
• 15分まで30秒単位
• 15分以上1分単位

6

あたため
スタート

加熱

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

●加熱時間を延長するとき 23ページ
●ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10ページ
●庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 50ページ

ご注意

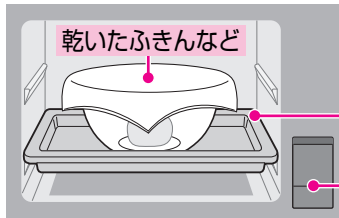
●**予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。**
(最大20分程度。ウォーターグリルの場合は、グリルより若干長くなります)

45 発酵 水

例 パン生地を発酵させる 温度：40℃ 時間：50分のとき 手動

庫内が高温のときは、使用できません。「U 04」を表示します。57 ページ

準備

乾いたふきんなど

食品を入れる

下段にセット

角皿

水 水位1以上

※30℃に合わせるときは、水を使いません。

- 使える容器 発酵 20 ページ
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

1

ドアを閉めて
[45 発酵]に合わせる

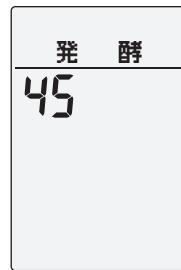
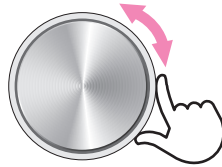
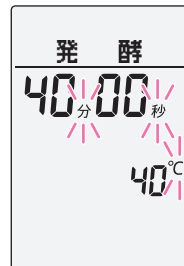
手動加熱 ▶ ▶ 手動加熱

発 酵
45

2

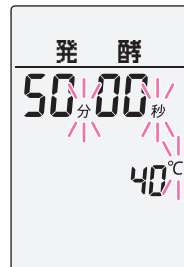
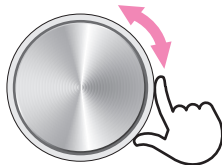
[温度]を合わせる

仕上がり·温度

発 酵
40分00秒
40℃

- 初め、[40分00秒]と[40℃]を表示
- 設定範囲
  30～45℃まで
  (5℃単位)

3

[時間]を合わせる

発 酵
50分00秒
40℃

- 設定範囲
  30℃…8時間まで
  35～45℃…2時間まで
  - 1時間まで5分単位
  - 8時間まで30分単位

4

あたため
スタート

- 加熱中は、庫内灯 を押しても、庫内灯は点灯しません。(発酵温度保持のため)

加熱

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。10 ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。50 ページ

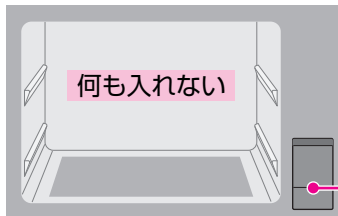
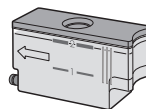
48 お手入れ(本体水抜き)

(所要時間：1～8分程度)

製品内部の給水パイプをお手入れするとき　手動

給水パイプに残っている水を高温で加熱し、蒸発させます。

準備

何も入れない

水タンクを取り出しておく

● 水タンクに水が入っているときは、表示部に[U 11]を表示し、使用できません。57ページ

1

ドアを閉めて
[48 お手入れ(本体水抜き)]
に合わせる

手動加熱 ▶

お手入れ
本体水抜き
48

2

あたため
スタート

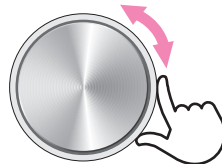
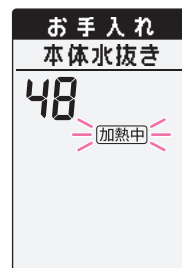
お手入れ
本体水抜き
48
加熱中

● 本体水抜きをすると、給水パイプに残っている水を高温で蒸発させます。
清潔にお使いいただくために、水タンクを使用したら、**一日1度、一日の使い終わりに本体水抜きをおすすめします。**

本体水抜きをおこなわない場合は、使用頻度にもよりますが、加熱中や加熱後に庫内奥面の蒸気吹き出し口から水(無色、または白色)が出てくることがあります。

加熱

加熱終了

ピーピー
ピーピー

ドアを開けて
庫内に水滴が付いている場合は
やけどに注意し、乾いたふきん
で拭き取る

ご注意
● 本体がかなり熱くなっています。
ご注意ください。
● 顔を近付けてドアを開けないでください。
蒸気が出てきます。

48 お手入れ(クエン酸洗浄) 水

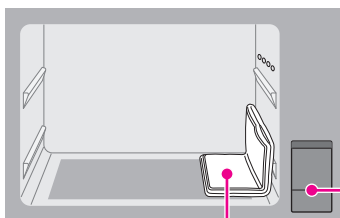
(所要時間：60分程度)

[お願い クエン酸洗浄]の表示が出たとき 手動

水を使った調理を上手に仕上げるために、クエン酸を使って給水経路の洗浄をおこなってください。

準備

庫内にタオルを置き
水タンクに水とクエン酸を入れる

● つゆ受けが、カラであることを確認する。

蒸気吹き出し口の真下に、
右側面に付けてタオルを置く。

1. **水位を2の線に合わせて**、水を入れる。
2. クエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)
大さじ山盛り1杯分(10～15g)を溶かす。
3. フタをして、本体にセットする。

1

ドアを閉めて
[48 お手入れ(クエン酸洗浄)]
に合わせる

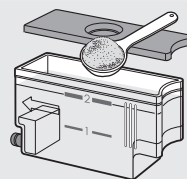
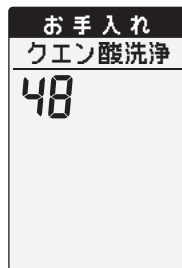
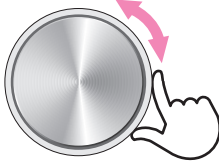
手動加熱 ▶ ▶ あたため スタート

お手入れ
クエン酸洗浄
48

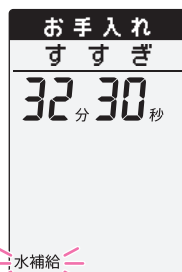
残り時間を表示

加熱

2

ピッピッ
ピッピッピッ

ドアを開けて、タオルで
庫内の水(無色または
白色)を拭き取り
タオルを絞る

再び 準備 と同じように
庫内にタオルを置く

お手入れ
すすぎ
32分30秒
水補給

● 水タンクの水を捨て
新しい水道水を
水タンクの**水位2の線に合わせて**入れ、
ドアを閉める。
● つゆ受けの水を捨て、
セットする

3

あたため スタート

お手入れ
すすぎ
32分29秒
加熱中

新しい水の給水を始め
すすぎをおこないます。

加熱

洗浄終了

ピーピー
ピーピー

タオルで庫内の水(無色または
白色)を拭き取る

● ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。10ページ

ご注意

● **洗浄終了後は、必ず、庫内の水を拭き取ってください。**
拭き取らずに放置しておくと、白い物が付着することがあります。
● 蒸気吹き出し口付近に、白い物が付着することがありますが、水に含まれるミネラル分の作用で、衛生上問題ありません。拭き取ってください。

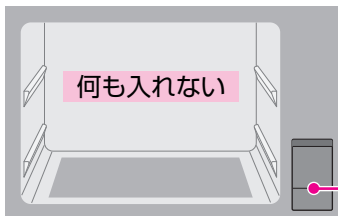
48 お手入れ(庫内クリーン) 水

(所要時間：20分程度)

庫内のにおいや汚れが気になるとき　手動

高温で庫内の油などを焼き切り、その後蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくします。

準備

何も入れない

必ず部屋の窓を全開するか換気扇を回す　大切

水 水位1以上

● つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを閉めて
[48 お手入れ(庫内クリーン)]
に合わせる

手動加熱

お手入れ
庫内クリーン
48

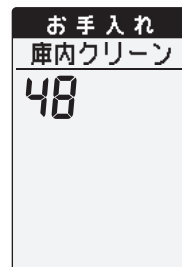
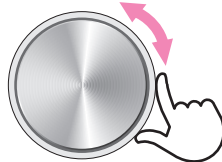
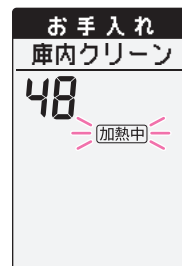
2

あたため
スタート

お手入れ
庫内クリーン
48
加熱中

加熱

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

ドアを開けて、やけどに注意し
固く絞った濡れふきんで庫内の
汚れを拭き取る

● ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。
10 ページ

● 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
● 顔を近付けてドアを開けないでください。
蒸気が出てきます。

ご注意
● 水タンクに、水以外のもの(クエン酸など)を入れないでください。
● フラットテーブルが熱くなっています。
熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

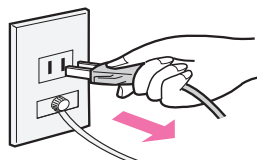
お手入れ

⚠警告

必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう（プラグを抜く）

【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

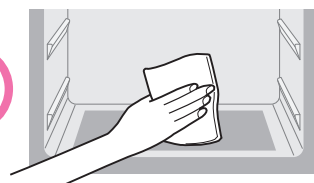
電源プラグを抜く

次のものは使わないでください

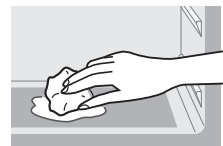
(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)

- シンナー
- ベンジン
- アルコール
- オーブンクリーナー
- 粉末クレンザー
- 漂白剤
- 住宅・家具・換気扇用合成洗剤
- 酸性・アルカリ性洗剤
- スプレー式洗剤
- 金属タワシ
- 硬めのスポンジ

使うたびに

本体(内側・外側)、ドアガラス

- 固く絞ったふきんですぐに水拭きします。
- ぬるま湯で濡らしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水などが右側面の穴より出てきます。

フラットテーブル

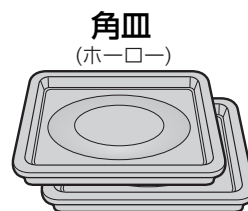
- 汚れが落ちにくい場合は、汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落とします。最後は水拭きします。
  ※クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。

ドアガラスパッキン

- 蒸気が水滴となって隙間に溜まるので、柔らかい布などで拭き取る。
  ※蒸気漏れが起こりやすくなるので、絶対に引っ張らないでください。

角皿・調理網

- 傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。汚れが取れにくいときは浸け置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

クリームクレンザー・硬めのスポンジは、絶対に使用しない。

角皿(ホーロー)　調理網(フッ素コーティング加工)

ご注意

調理網のフッ素コーティング加工について（ご使用に伴い消耗します）

長くお使いいただくために

- お手入れ時は、台所用合成洗剤(中性のもの・研磨剤を含まないもの)でやわらかいスポンジを使う。
- 表面を硬い金属などのヘラ等で傷付けない。
- 調理後は、食品をのせたままにせず、できるだけすみやかに洗う。
  (フッ素樹脂塗膜にふくれや、はがれが生じる原因になります)

※部品購入の際は、お買いあげの販売店へお申し付けください。

⚠注意

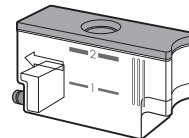
庫内やドアに油・食品カス・煮汁をつけたままで放置したり加熱しない

【発煙・発火の原因】

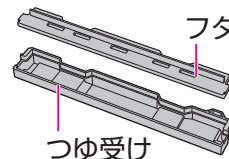
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

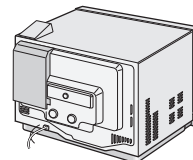
こまめに

水タンク 食器洗い乾燥機では、洗わない

● 水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗う。
一日1度は、水を捨て、衛生的にお使いください。

つゆ受け

● 水タンクの出し入れ時の水や、ドア内側に付着したつゆが溜まります。
こまめに捨て、捨てた後は必ずセットしてください。

フタ
つゆ受け

吸気口・排気口

● ほこりは、拭き取ります。(換気できずに、故障の原因)

汚れてきたら

ミトン

● 洗濯用洗剤で手洗いします。(洗濯機で洗うと、布が傷む原因)
● 濡れた状態での放置は、色落ちすることがあります。

におい・汚れが気になったら

● [48 お手入れ(庫内クリーン)] 49ページ で、庫内を高温で焼き切ります。

<とくに魚のにおいが気になるときは>

用意するもの： 湿り気のある緑茶の茶ガラ(角皿に広げられるぐらいの量)

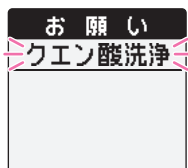
加熱方法： 1 角皿に茶ガラを広げ、上段にセットする。
2 [**43**] **オーブン(予熱をしない)**で[**200℃**]で[**20分**]に合わせて加熱する。
3 加熱後、できれば一晩放置する。

※乾燥した茶ガラが角皿などにこびりついている場合は、水に浸し、柔らかくしてから取り除いてください。
(すべてのにおいが、軽減されるわけではありません)

<汚れを落としやすくするために>

水タンクの水を**水位2の線に合わせて**入れセットし、[**42**] **蒸し物**で[**10分**]に合わせて加熱する。加熱が終われば、やけどに注意して乾いたふきんなどで拭き取る。

こんな表示が出たら

お願い
クエン酸洗浄

● クエン酸を使った、本体内部の洗浄が必要です。
薬局などで市販されているクエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)をお使いください。
[48 お手入れ(クエン酸洗浄)] 48ページ

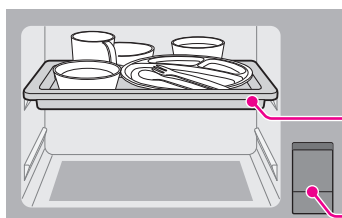
ご注意

● **塗装面に衝撃を与えたり、庫内側面の穴をふさがないでください。**
(塗装のはがれ、傷によるサビや割れ、故障の原因)

47 除菌 水

例 プラスチック製の食器を除菌※する

庫内が高温のときは、使用できません。「U 04」を表示します。57ページ

準備

食器などを入れる

上段にセット

角皿 ●キッチン用品コースは、調理網を角皿にのせる。

水 水位を2の線に合わせる

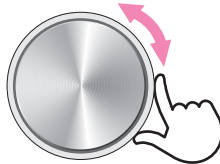
●つゆ受けが、カラであることを確認する。

●調理後のにおいが庫内に残っていると、食器などににおいが移ることがあります。庫内のにおいが気になるときは、除菌の前に[48] お手入れ(庫内クリーン)をおこなってください。49ページ

1

ドアを閉めて、[47 除菌(樹脂食器コース)]に合わせる

手動加熱

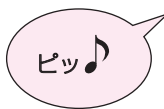
除菌 樹脂食器コース 47 上段

右に回すと、除菌コースを選択できます。
[樹脂食器コース]→[陶磁器コース]→[キッチン用品コース]

2

あたため スタート

除菌 樹脂食器コース 21分00秒 加熱中

ピッ♪

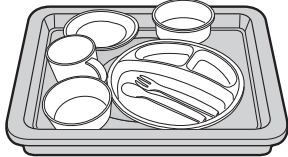
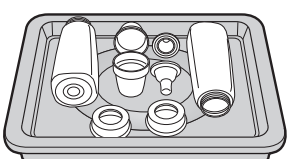
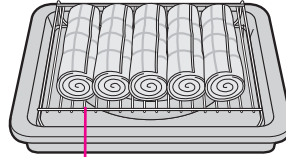
除菌 冷却中 高温

●除菌運転中にドアを開けたり、食器を追加しない。

ご注意

●[冷却中]の表示のときに、取り出さないでください。やけどのおそれがあります。必ず、終了音が鳴ってから、取り出してください。

運転

終了

ピーピー ピーピー♪

角皿ごと食器を取り出す

●ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。10ページ

ご注意

●食器の取り出しは、水平にゆっくり運んでください。金属製のものなどは、滑り落ちると危険です。

3つのコースがあります	樹脂食器コース 所要時間：最大43分 (除菌時間：約21分)	陶磁器コース 所要時間：最大60分 (除菌時間：約30分)	キッチン用品コース 所要時間：33分程度 (除菌時間：約30分)
除菌できるもの ○	耐熱120℃以上 ● プラスチック製食器 お弁当箱・哺乳ビンなど、いずれもポリカーボネート製(PC)のものを除く。 ● ガラス製哺乳ビン ● しゃもじ ● オールステンレスの包丁 ● キッチンバサミなど フタ類は、耐熱温度の低いものがあるので、ご注意ください。	耐熱160℃以上 ● 陶磁器 茶わん、皿、小鉢 ● ガラス製食器 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなどは割れることがあります。 ● 金属製のスプーン フォーク、ナイフ 取っ手など一部に樹脂製のものがあると、溶けるのでできません。	耐熱 90℃以上 ● 樹脂製まな板 33cmX33cm以下のもの1枚 ● おしぼり、蒸しタオル 40cmX40cm以下のおしぼりタオル：6枚まで 36cmX90cm以下のフェイスタオル：3枚まで
置きかた ●食器を重ねるときは2枚まで。 ●開口部を上向きにする。 ●角皿にクッキングシートを敷いても、除菌できます。	● 哺乳ビンは、横に倒し、乳首やキャップも一緒に並べます。		調理網を使います。 ● タオルは濡らして固く絞る。おしぼりタオルは広げて重ねるか、2つ折りにして丸め、1列に並べる。フェイスタオルは3つ折りにして重ねる。 (重ねる枚数は10枚以下で)
角皿のセット位置	上段	上段	上段

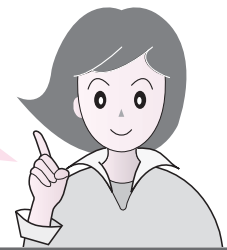
除菌できないもの ×

- **耐熱性のない製品** (シリコンゴム以外のゴム製品)
- **漆器・竹製品・木・紙** (変色したり、ひび割れの原因)
- **鉄製品** (結露によって錆びるおそれ)
- **汚れた食器** (汚れが取れにくくなる)
- **ポリカーボネート製品** (哺乳ビン・食器など)
- **食器やキッチン用品以外のもの**

※ 試験機関名：(社)京都微生物研究所
試験方法：生菌数測定法
除菌の方法：水蒸気による加熱除去方式
試験結果：除菌率99.0%以上
試験対象：樹脂食器コース：プラスチック製容器
陶磁器コース：茶わん
キッチン用品コース：おしぼり
すべての菌が除菌できるわけではありません。

ご注意
- **必ず、容器などの耐熱温度を確認し、耐熱温度が不明な場合は、除菌運転をしないでください。**
耐熱温度が充分であっても、厚みの薄い樹脂製品はまれに変形する場合があります。

故障かな？(1)

修理依頼やお問い合わせの前に、もう一度お調べください

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
音	加熱中や加熱終了後のファンの音が大きい。回転時間が長い。	●蒸気を庫内に閉じ込めて調理するため、密閉性を高めた設計をしています。そのため、本体を冷却する際の運転は、やや強力に設定しています。	—
音	加熱中や終了後に「ブーン」、「キューン」と鳴ったり、止まったりする。	●加熱の種類や状態に応じて、ファンの回転をコントロールしているためです。 加熱終了後も最大10分程度回ります。 **また、加熱開始時に回転する場合、しない場合があります。**	—
音	レンジ加熱時にパチンと音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	—
音	オーブン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。 また、冷めるときにも音がすることがあります。	—
音	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか？ **手動加熱** を4秒間押し続けると、「ピッ」と鳴り、解除されます。	13
音	加熱中に庫内がときどき暗くなったりカチカチ音がする。	●加熱をコントロールしているためです。	—
電源	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開閉すると電源が入り、[0]を表示します。 ドアを閉めて1分間放置すると自動的に、電源が切れます。 (電源オートオフ機能)	22
電源	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。 (定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	—
電源	電源が切れない。	●表示部に[**高温**]を表示していませんか？ 最大30分経過すると電源が切れます。 電源を切る 電源オートオフ機能	23
庫内	ドアから蒸気が漏れる。	●少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。	—
庫内	庫内灯が加熱中に点灯しない。	● **庫内灯** を押すと点灯しますが、[45] **発酵**を使うときは、点灯しません。	12

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
庫内	加熱後、庫内やドア内側に水滴が付着する。 ドアを開けると蒸気が出る。	●調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。水を使わない加熱(レンジ・オーブン・グリルなど)のときも同様です。庫内に付着した水は、庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。	—
	煙が出たり、 いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？	24 50
	火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	●角皿、調理網、金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や、金属容器を使っていませんか? ●食品カスなどが付着していませんか?	20 50
	製品の下から水が 漏れてくる。	●つゆ受けをセットしていますか？水タンクを取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れます。使用していないときでも、製品内に付着しているつゆが落ちてくることがあるので、お手入れ時以外はセットしておいてください。 ●本体が傾いていませんか？	10 —
	庫内(フラットテーブル上)に水が溜まっている。	●水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まったものです。やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。	—
	ドアガラスの内側が白く くもる。	●水蒸気が庫内に充満するためです。 拭き取ってください。	—
	右側面の蒸気吹き出し口から水(無色または、白色)が 出てくる。	●給水パイプに水が残っていたものです。 [48] **お手入れ(本体水抜き)**をすると、パイプ内に残っている水を高温で蒸発させて乾燥するので、庫内へ水が出てくることが少なくなり、衛生的です。 ※水が白くなるのは、ミネラル分の作用によるもので、衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。	47
	蒸気量が少なかったり、右側面の蒸気吹き出し口から水(無色または、白色)が出てくることがある。	●製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れているため、蒸気が出にくくなっています。 クエン酸を使って[48] **お手入れ(クエン酸洗浄)**をおこなってください。	48
仕上がり	[2] しっとりあたためや 蒸し物加熱をすると 食品の表面に水が溜まる。	●蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。	—
	[4] 牛乳・酒で加熱したが、 ぬるめに仕上がる。	●フラットテーブルの端に置いていませんか？ 中央に置いてください。 ●容器に入れる1杯あたりの基準分量が多すぎませんか？ (牛乳200mL／酒180mL) ●加熱前の温度に応じて、**仕上がりキー**を使っていますか？	— — 37

故障かな？(2)

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
仕上がり	飲み物が熱くなりすぎる。	● [4 牛乳・酒]で加熱されていますか？ ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL／酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて、**仕上がりキー**を使っていますか？	— — 37
	焦げ目がつきにくい。	● コンセントは単独で使っていますか？延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。	5
	●[46] ウォーターグリルのとき。	● しっかり焦げ目をつけたい場合は、[44] **グリル**で加熱してください。	44
	●[43] オーブンまたは[44] グリルのとき。	● メニューに合わせて上段・下段にセットしていますか？ ● メニューに合わせて調理網を使用していますか？	— —
	仕上がりにムラがある。	● 角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？ ● 左右の焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。	— —
	解凍 で ●加熱しすぎる。	● ラップに包んでいませんか? ● フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか？ ● 素材に合わせて、**仕上がりキー**を使っていますか？	— — 31
	●加熱が足りない。	● 食器にのせたり、発泡トレーのままで、加熱していませんか?固めに仕上がります。	—
	[41] レンジの[1000W]で加熱したが、仕上がりにムラがある。	● 食品をフラットテーブルに直接置いていませんか? とくに冷凍食品は、ムラが出やすいため、耐熱性の皿か容器にのせてください。[41] **レンジ**で[500W]または[600W]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。	—
	市販の料理ブックや他の製品のオーブン加熱メニューが上手にできない。	● 料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動加熱で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。 (温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)	—
	レンジ加熱で食品がはじけた。	● 加熱により収縮する性質がある食品(いかや肉など)は、レンジ加熱することで、食品中の水分が気化するときに、はじけることがあります。[41] **レンジ**で[200W]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。	—
	水を使う加熱が上手にできない。	● 加熱途中で、水タンクを取り出していませんか？ 加熱が終了するまで、取り出さないでください。	—

こんな表示が出たら調べるところ　お知らせ音（ピピピピ…）が鳴ります

U 04　高温

庫内が高温のため使用できません。庫内温度が下がり、左の表示が消えると使用できます。

[とりけし] を押すと、下記以外の加熱は使えます。

- **[解凍]・[11] 温泉卵・[12] 鶏の柔らかハム・[13] 蒸し鶏・[42] ソフト蒸し・[45] 発酵・[47] 除菌**

U 15

製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。

凍結している水を溶かすために、**[43] オーブン(予熱をしない)**で**[200℃]**に合わせて、しばらく加熱してください。

お願い　クエン酸洗浄

製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れています。クエン酸を使って[48] お手入れ(クエン酸洗浄)をおこなってください。48 ページ

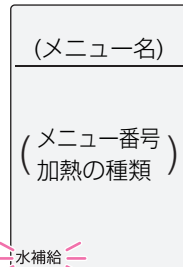
[とりけし] を押すと使用できますが、なるべく早くクエン酸洗浄をおこなってください。蒸気が出にくくなり、調理の仕上がりに影響します。

クエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)は、薬局などで購入できます。

U 11

[48] お手入れ(本体水抜き)で水タンクに水が入っているため、使用できません。

水タンクを取り出してください。

（メニュー名）
（メニュー番号 加熱の種類）
水補給

水タンクの水の量が少なすぎます。

- 必要水位まで水を入れ、[スタート] を押してください。
- 水道水以外の水を使っていませんか？22 ページ
- 水タンクはしっかり奥まで押し込まれていますか?

しっかり奥まで押し込む

C 番号

8 88　交互に点滅

製品が故障している場合があります。

電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、シャープお客様ご相談窓口に、[表示の番号] をご連絡ください。

62 ページ

初めて使用するとき、[D]表示が出たら…

0 D

デモ表示になっていますので、次の操作が必要です。この状態では、加熱ができません。

[とりけし] をピッと鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押します。
[D]が消え、[0]表示になると使えます。

※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。
（自動的に表示が動きます）

よくあるご質問 (1)

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
水・水タンク	水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？	●カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。また、水道水以外の水は、水タンク内の水量を正しく検知されない場合があります。([**水補給**]の表示が出る場合があります)	—
	お湯を使うことができますか？	●加熱時間の短縮にはなりません。 容器が変形するおそれがあるので、使わないでください。	—
	水タンクの水量は、レシピ記載の水位に毎回、正確に合わせるのですか？	●記載の水位は、目安です。水の腐敗などを防ぐために、使用ごとに新しい水を水位まで入れてください。水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。 水量が足りないときは、[**水補給**]を表示します。 ●構造上、加熱後も水タンクには水が残ります。調理環境によって同一メニューでも残水量が変わることがあります。	57 —
	調理後、水の入った水タンクをヘルシオにセットしたまま放置しておいてもいいですか？	●調理終了後は水を捨てましょう。 続けて使用しない場合、気温によっては、水が腐りやすくなりますので、使用しないときは必ずカラにしておいてください。調理するときは、水道から出した新しい水を入れてお使いください。	—
	水を使わない加熱のときに、水タンクをセットしたままでも問題ありませんか？ 入っている水は、そのままでもいいですか？	●本体に水タンクをセットされていても、調理に支障ありません。水タンクに入っている水は、捨てましょう。	—
本体水抜き	本体水抜きをするとどうなるのですか？	●給水パイプに残っている水を高温で蒸発させ、乾燥できるので、清潔に使用できます。 ※本体水抜きをおこなわなかった場合は、加熱中や加熱後に庫内右側面の蒸気吹き出し口から水(無色または、白色)が出てくることがあります。	—
	どれぐらいの頻度でおこなうのがいいのですか？	●清潔にお使いいただくために、水タンクを使用したら、一日1度、一日の使い終わりにおこなってください。	47
容器	炊飯、赤飯、煮こみはどんな容器を使えばいいのですか？	●**使える容器**を参照してください。 **炊飯**……レンジで使えるもの ふきこぼれないように、**分量の米と水を入れた2倍以上の深さ**が必要です。 **赤飯**……蒸し物で使えるもの ふきこぼれがなく、均一に加熱されやすい金属製のバットなどが便利です。 **煮こみ**…具や汁気が多いものは、**ふきこぼれにくい2.5L以上の深めの耐熱性容器をお使いください。**	20

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
[1] サックリあたため、[2] しっとりあたため、あたため の使い分けは？	●**加熱早見表**をご覧ください。 食材に合った加熱の方法を記載しています。	108〜113
過熱水蒸気による脱油・減塩効果を目的としないで焼く方法は？	●水を使わない[43] **オーブン**や、[44] **グリル**で加熱します。	—
野菜を蒸すときは、どのように加熱すればいいですか？	●**加熱早見表**をご覧ください。 加熱早見表に記載がない素材を蒸す場合は、種類によっても異なりますが、[42] **蒸し物**で[10分]を目安に、様子を見ながら加熱してください。	114〜117
野菜を蒸したが、時間がかかる。手早くする方法は？	●**蒸し野菜**は、レンジ加熱に比べると加熱時間がかかります。 急ぐときやお弁当の彩りなどで少量の野菜を蒸す場合は、[41] **レンジ**を使うと便利です。 ●丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。 従来の調理方法(鍋でゆでるなど)で、じゃがいもの加熱よりもゆで時間がかかるもの(たけのこなど)は、[41] **レンジ**で様子を見ながら、加熱してください。 ※蒸し機能で調理すると、みずみずしく甘みのある仕上がりになり、また、多少分量が変っても同じ操作でできますので、たくさんゆでて、いろいろな献立に健康的にご利用ください。	114〜117
同じメニューを連続でくり返し調理することができますか？	●庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。 調節が必要なときは、加熱スタート後、**仕上がりキー**を使い、様子を見ながら加熱してください。	—
食品のパッケージに「レンジ○○○W○分で加熱」と書かれているものは、どのように加熱すればいいですか？	●[41] **レンジ**で出力を[1000W]、[600W]、[500W]、[200W]に合わせ、時間を合わせて加熱します。	40
料理編に記載していないメニューの加熱方法は？	●料理編の類似メニューを参考にして、様子を見ながら加熱してください。 ※一般的にオーブン料理の加熱時間や温度は、オーブンのサイズや構造ごとに異なりますので、市販のお料理ブックや他の製品のレシピと同じ条件では、焼けないことがあります。	—

調理方法

よくあるご質問 (2)

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
調理方法	**料理編のメニューで人数分を変えて作りたいときは？**	●**自動加熱**の場合は、基本的に料理編に記載の分量で調理してください。	—
		●分量を変更する場合 、**蒸し料理のとき**は**自動加熱、手動加熱**とも、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。 料理編に記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。	—
		●**焼き料理のとき**も蒸し料理のときと同じですが、料理編記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2～3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。	—
	レンジ加熱で ラップをするもの ラップをしないものの目安は？	●**加熱早見表**をご覧ください。 食材に合ったラップの有無を、記載しています。	108～117
仕上がり調節	**仕上がり調節キーの 操作について**	●スタート後の30秒間は、調節ができます。 初め、**標準**に設定されています。 加熱の強弱調節が必要な場合は、**仕上がりキー**を押して、お好みの調節をしてください。	—
予熱について	**予熱が必要なメニュー 予熱がいらないメニュー の目安は？**	●**予熱が必要なメニュー** ●ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなもの。 ●もちなど。	—
		●**予熱がいらないメニュー** ●ハンバーグ、グラタン、から揚げなどのお総菜メニュー全般。 ●塩ざけや開きなど、「**減塩**」をするメニュー。	—
	調理が終わった後、 続けて同じ加熱をするときも、 予熱からするのですか？ 庫内が熱い状態なら、 予熱をしなくてもいいですか？	●加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。予熱することをおすすめします。 (庫内が熱い状態から予熱を開始すると短時間で予熱完了になります)	—
表示	**[お願い クエン酸洗浄]の表示が出ます。 クエン酸洗浄をせずに使用を続けると、どうなりますか？**	●蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。 製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸を使って[48] **お手入れ(クエン酸洗浄)**をおこなってください。 クエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)は、薬局などで購入できます。	48

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
操作	(加熱が足りないとき) [延長できます]表示が消えた後に、加熱の延長(追加)をしたいときは、どうすればいいのですか？	● 料理編の「**手動でするときは:**」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。	—
停電時	加熱途中で停電した場合、どうすればいいのですか？	● 自動加熱の場合は、料理編の「**手動でするときは:**」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。	—

保証とアフターサービス（よくお読みください）

修理を依頼されるときは

出張修理

1. 「故障かな?」「よくあるご質問」を調べてください。（54〜61ページ）
2. それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。
3. お買いあげの販売店に、次のことをお知らせください。

- 品名：ウォーターオーブン
- 形名：（本書の表紙に記載の形名）
- お買いあげ日（年月日）　・故障の状態（具体的に）
- ご住所（付近の目印も合わせてお知らせください）
- お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

便利メモ お買いあげの際に記入されると便利です。
販売店名
電　話　（　　　）　ー
お買いあげ日　　年　月　日

保証期間中

- 修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

保証書（別添）

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
  ただし、マグネトロンのみ2年間です。
  保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
  ※一般家庭用以外（たとえば、業務用、車両・船舶への搭載）に使用された場合の故障・損傷など有料です。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は、ウォーターオーブンの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

メールでのお問い合わせなど【シャープサポートページ】

http://www.sharp.co.jp/support/　■よくあるご質問などもパソコンから検索できます。

使用方法のご相談など【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。
おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜〜土曜：9：00〜18：00
●日曜・祝日：9：00〜17：00

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電　話	FAX
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

修理のご相談など【修理相談センター】

0120 - 02 - 4649
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。
おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜〜土曜：9：00〜20：00
●日曜・祝日：9：00〜17：00

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

	電　話	FAX
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
沖縄地区	「那覇サービスセンター」098 - 861 - 0866（月〜金9:00〜17:40）	

持込修理、および部品購入のご相談は、下記地区別窓口でも承っております。

地区別窓口
サービスセンター/テクニカルセンターなど

■受付時間（祝日など弊社休日を除く）
月曜〜土曜：9：00〜17：40
ただし、沖縄地区は月曜〜金曜：9：00〜17：40

地区	窓口	電話番号	住所
北海道	札　幌	011-641-4685	〒063-0801 札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北	仙　台	022-288-9142	〒984-0002 仙台市若林区卸町東3-1-27
関東	宇都宮	028-637-1179	〒320-0833 宇都宮市不動前4-2-41
関東	さいたま	048-666-7987	〒331-0812 さいたま市北区宮原町2-107-2
関東	東東京	03-5692-7765	〒114-0013 東京都北区東田端2-13-17
関東	多　摩	042-548-1391	〒190-0023 立川市柴崎町6-10-17
関東	千　葉	043-298-5681	〒262-0013 千葉市花見川区犢橋町1629-4
関東	横　浜	045-753-4647	〒235-0036 横浜市磯子区中原1-2-23
中部	静　岡	054-344-5781	〒424-0067 静岡市清水区鳥坂1170-1
中部	名古屋	052-332-2623	〒454-0011 名古屋市中川区山王3-5-5
中部	金　沢	076-249-2434	〒921-8801 野々市市御経塚4-103
近畿	京　都	075-672-2378	〒601-8102 京都市南区上鳥羽菅田町48
近畿	神　戸	078-452-7009	〒658-0025 神戸市東灘区魚崎南町4-12-6
近畿	阪　神	06-6422-0455	〒661-0981 尼崎市猪名寺3-2-10
近畿	大　阪	06-6794-5611	〒547-8510 大阪市平野区加美南3-7-19
近畿	南大阪	072-431-1950	〒597-0062 貝塚市澤1215
近畿	北大阪	072-634-4530	〒567-0831 茨木市鮎川5-15-3
近畿	奈　良	0743-53-6693	〒639-1186 大和郡山市美濃庄町492
中国	広　島	082-874-8149	〒731-0113 広島市安佐南区西原2-13-4
四国	高　松	087-823-4901	〒760-0065 高松市朝日町6-2-8
九州	福　岡	092-572-4652	〒812-0881 福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄	那　覇	098-861-0866	〒900-0002 那覇市曙2-10-1

●お電話は番号をよくお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。（2012.04）

仕様

項目		仕様		
電源		交流 100V　50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,460W		
	高周波出力	1,000W※・600W・500W・200W相当		
	発振周波数	2,450MHz		
グリル	定格消費電力	1,410W		
オーブン	定格消費電力	1,410W		
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・100～250℃		
外形寸法		幅525×奥行460×高さ435(mm)		
加熱室有効寸法		幅345×奥行330×高さ240(mm)		
水タンク容量		約600mL		
質量		約24kg		
角皿		358×304(mm)		
電源コードの長さ		約1.4m		
区分名		F		
電子レンジ機能の年間消費電力量		58.8kWh／年	年間待機時消費電力量	0.0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		12.9kWh／年	年間消費電力量	71.7kWh／年

※定格高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は600Wです。600Wへは自動的に切り替わります。

- 年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、天面10cm以上、両側面5cm以上空間を設ける必要があります。(左右どちらか一方を8cm以上あけると、もう一方は2cm以上で設置できます)
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

■ 外形寸法（単位mm）

※1 ハンドルを含まない奥行き寸法です。
※2 ハンドルを含む奥行き寸法です。

落下・転倒防止用金具(別売)について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。
金具取り付け面と、壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

RK-TB1
希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別
(2012年6月現在)

愛情点検

長期ご使用の場合は商品の点検を！
こんな症状はありませんか？

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作しても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。